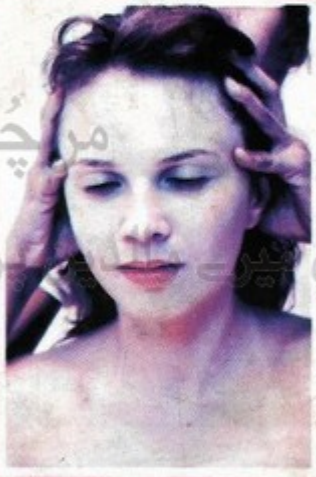
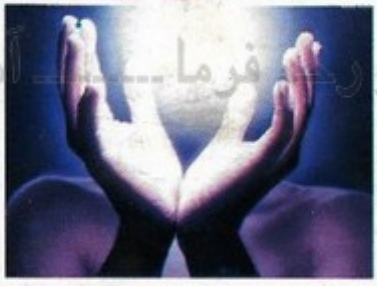
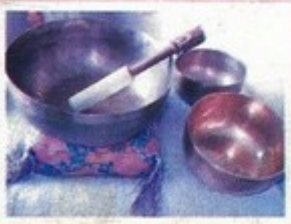
WAY OF REIKI

ریکی

مہاتما بدھ کی شفا بخشی کا قدیم طریقۂ علاج







مصنفہ: کاساکرشی بورینگ

مترجم: طاہر منصور فاروقی

WAY OF REIKY

ریکی

مہاتما بدھ کی شفا بخشی کا قدیم طریقۂ علاج

مرچُو
اِے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین

مصنفہ: کاسا کرشنی بورینگ

مترجم: طاہر منصور فاروقی

تخلیقات

شوروم: علی پلازہ 3 مزنگ روڈ لاہور۔ 042-37124933

وئیر ہاوس: 6 بیگم روڈ لاہور۔ 042-37238014

Email: takhleeqat@yahoo.com
www.takhleeqatbooks.com

بسم اللہ الرحمن الرحیم

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب : ریکی
ناشر : ''تخلیقات'' لاہور
اہتمام : لیاقت علی
سن اشاعت : 2014ء
پرنٹر : زاہد بشیر پرنٹرز، لاہور
ضخامت : 214 صفحات
قیمت :

اے مالک کُل میرے والدین پر رحم فرما ---------- آمین

مندرجات

O... پیش لفظ 5
-1 میری کہانی 7
-2 ریکی کیا ہے؟ 14
-3 سپردداری اور شمولیت 20
-4 ریکی کی تاریخ 29
-5 وانجاٹوان..... میری ریکی ماسٹر 39
-6 ریکی علاج 47
-7 فرسٹ ڈگری ریکی 62
-8 سیکنڈ ڈگری ریکی 83
-9 ریکی..... جانوروں اور پودوں کے لیے 101
-10 ریکی کے ساتھ زندگی 114
-11 ریکی اور دیگر شفا بخش دستور العمل 126
-12 ریکی ماسٹر کی تلاش 135

-13 ریکی کے روحانی اصول 139
-14 مادی اور غیر مادی جسم 143
-15 چکرا (مراکز توانائی) 149
-16 توانائی کا عدم توازن 156
-17 چکروں کی صفائی 164
-18 ریکی دینا 171
-19 غیر مادی جسم کی صفائی اور علاج 186
-20 شفایابی کے مددگار امور 193
-21 حیاتیاتی قوتوں کا توازن 204
○... حرف آخر..... یہ کتاب کس طرح وجود میں آئی.... 210

❖....❖....❖

مرچُو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

پیش لفظ

مشرق سے تعلق رکھنے والا قدیم طریقۂ علاج..... ریکی..... جدید مغرب میں روز بروز مقبول ہو رہا ہے۔ مادی دنیا میں اس غیر مادی طریقۂ علاج کی مقبولیت اس کی اثر آفرینی کی ایک بھرپور دلیل ہے۔ اس علاج میں ''روحانی علاج'' کی طرح نہ تو مریض کو ادویات کھانا پڑتی ہیں اور نہ کسی جسمانی ورزش یا ذہنی استغراق کی مدد لینا ہوتی ہے۔ مریض کو بیماری کی نوعیت اور شدت کے مطابق کچھ دیر اور کچھ عرصہ تک لیٹ کر یا بیٹھ کر شفایابی کے عمل سے گزرنا ہوتا ہے۔ ریکی فلاسفی کے مطابق ہر ذی روح میں ایک ہی کائناتی توانائی برسرکار ہے جو زندگی کی بنیاد ہے اور جس کی کمی یا تعطل سے صحت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ اس کمی یا تعطل کو صرف وہ افراد بحال کر سکتے ہیں جو سلسلہ ریکی میں باقاعدہ شمولیت حاصل کر کے اس کی سپردداری رکھتے ہیں اور یہ عمل محض مریض کے جسم پر ہاتھ رکھنے سے مکمل ہو جاتا ہے۔

اس طریقۂ علاج کا تعلق میڈیکل سائنس یا طبیعات سے نہیں بلکہ نفسیات اور مابعد الطبیعات سے ہے اور ان کی اثر انگیزی سے بہرحال انکار نہیں کیا جا سکتا۔ میری بھتیجی صابرہ خالد نے کچھ سال پہلے ایم ایس سی نفسیات کرتے ہوئے ریکی پہ اپنا تھیسز لکھا تھا۔ اس تھیسز میں بحث کی گئی تھی کہ ریکی کس طرح نفسیاتی سطح پر مریضوں کی اپنی شفا بخش

قوتوں کو متحرک کرتی اور انہیں تیزی سے صحت مند ہونے میں مدد دیتی ہے۔ اس تھیسز کے مطالعہ نے مجھے ریکی کی طرف متوجہ کیا اور تب سے میں اس تلاش میں تھا کہ ریکی کے بارے میں کوئی مستند کتاب اردو قارئین کے لیے پیش کی جائے۔

حال ہی میں ایک سویڈش ریکی ماسٹر کرشنی بوریگ کی انگریزی کتاب Way of Reiky منظر عام پر آئی ہے۔ اس میں ریکی تاریخ، تکنیک اور فلاسفی نہایت سادہ، دلچسپ اور جامع انداز میں پیش کی گئی ہے۔ مجھے امید ہے یہ ترجمہ قارئین کے ذوق کی تسکین بنے گا۔

مترجم:

طاہر منصور فاروقی
2/43 شاہدرہ ٹاؤن لاہور
0300-8570286

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

1

میری کہانی

1969ء کے موسم خزاں میں یوگا کی تربیت کے لیے میں بھارت میں تھی۔ مجھے کسی استاذ، گیانی یا ایسے گرو کی تلاش تھی جو مجھے روحانی قوت بڑھانے کے آداب سکھائے۔ میں نفسیات کی طالبہ تھی۔ سویڈن سے میرا تعلق تھا اور اپنے موضوع سے روز بروز مایوس ہوتی جا رہی تھی۔ میرا اضطراب میرے بیرون ملک آئے دن کے سفر سے عیاں تھا۔ میں نے بہت سے سفر کیے۔ مشرق وسطیٰ ہی کے ایک سفر کے دوران مجھے ٹائیفائیڈ بخار ہو گیا۔ بحالیٔ صحت کے دوران میں نفسیات کے موضوع پر اپنی تعلیم سے مزید مایوس ہو گئی۔ میں سوچتی رہتی کہ آخر اس تعلیم کی اہمیت اور قدر و قیمت کیا ہے؟ اس کے نتیجہ میں، مَیں نے ماضی میں کیے جانے والے ہر کام اور بالخصوص عمومی زندگی کو سوال بنانا شروع کر دیا۔ ایک ماہر نفسیات کے سامنے میں نے اپنا ہر تجسس و استفسار رکھا۔ لیکن گفتگو کے نتیجہ میں مجھے اندازہ ہوا کہ زندگی کے بارے میں جو کچھ میں جانتی ہوں، وہ بھی اتنا ہی جانتا ہے۔ میرے لیے یہ زندگی کے سفر کا ایک حقیقی موڑ ثابت ہوا۔ میں نے ہندوستان جانے کا فیصلہ کر لیا کہ دیکھوں کیا وہاں میرے اضطراب کا کوئی مداوا ہے؟

میں جب بھی کہیں کوئی دلچسپ واقعہ رونما ہونے کے بارے میں سنتی، وہاں جاتی اور ذاتی طور پر تحقیق کرتی۔ میں نے لوگوں کو آگ پہ چلتے ہوئے دیکھا۔ ایک ایسے

یوگی کی روحانی قوت کا مشاہدہ کیا جو بارہ برس تک جنگل میں شیر کی کھال پر بیٹھا رہا۔ میں نے ایک ایسا یوگی بھی دیکھا جو اپنے ہاتھوں سے راکھ برآمد کرتا تھا۔ لیکن ان میں سے کسی بات نے مجھے حقیقی طور پر متاثر نہ کیا۔

پانچ ماہ کی تلاش کے بعد میں نے ایک طاقتور یوگی کے بارے میں سنا جو اپنے پیروکاروں اور عقیدت مندوں کو بمبئی میں آشیرواد دیتا تھا۔ بابا مکتا نندہ نام کے اس یوگی کے ہاں میں بھی پہنچ گئی۔ اس کے سامنے بیٹھتے ہی مجھ پر سرشاری طاری ہوگئی۔ میرے چہرے پر ایک عجیب طرح کی مسکراہٹ تھی، جیسے ہواؤں میں اڑ رہی تھی۔

میں نے اس کے گیان دھیان کی نشست میں شرکت کا فیصلہ کرلیا جو صبح کے وقت محدود سے چند افراد پر مشتمل ہوتی تھی۔ یہ ایک چھوٹا سا کمرہ تھا، اس میں دبیز توانائی پھیلی ہوئی محسوس ہو رہی تھی۔ ایسا لگتا تھا کہ آپ ہوا کو کسی چاقو سے کاٹ سکتے ہیں۔ گنتی کے چند افراد اس کے اردگرد گہرے استغراق میں ڈوبے ہوئے تھے۔ بابا ایک کرسی پر بیٹھا دھوپ کا چشمہ لگائے کوئی کتاب پڑھ رہا تھا۔ وہ سب سے بے نیاز تھا جیسے کمرے میں ہونے والی باتوں سے اسے کوئی سروکار نہیں تھا۔ میری عقل گم ہو کر رہ گئی۔

اچانک میں نے محسوس کیا کہ میرے اردگرد توانائی کا حلقہ تنگ ہو رہا ہے۔ میں نے رونا شروع کر دیا۔ مسلسل روتی رہی۔ میرے اندر مون سون بھر رہا تھا۔ لیکن یہ آنسو کسی دکھ یا اداسی کے نہیں تھے۔ بلکہ لگتا تھا کہ میری پوری زندگی کا تناؤ تحلیل ہو رہا ہے۔ پھر میرے اپنے اندر ایک آواز گونجنے لگی۔ ''تمہیں اسی کی تلاش تھی۔'' ماحول کی اجنبیت ختم ہو چکی تھی۔ میں آسودہ اور مطمئن ہو رہی تھی۔ میں نے یہ سب کچھ عقل و شعور کی سطح پر سمجھنے کی کوشش کی لیکن کوئی اندازہ نہ لگا سکی کہ یہ سب کیا ہو رہا ہے۔ میں کمرے سے باہر آئی تو میرے دماغ میں ایک ہی سوال کلبلا رہا تھا..... یہ انسان کہاں رہتا ہے؟ اس کا پیغام کیا ہے؟

ایک ''شکتی شالی'' گرو کی طرف سے اس طاقتور سپردداری نے میری داخلی توانائی کو بیدار کر دیا۔ میرا روحانی سفر شروع ہو گیا اور پھر میں متعدد گہرے روحانی تجربات سے گزری۔ میں بار بار ہندوستان آتی رہی اور یہاں زیادہ سے زیادہ وقت بابا

مکتا نندہ کے آشرم میں گزارتی۔

آشرم کے ایک خوبصورت حصہ میں باغیچے اور جانور تھے اور یہاں ہر فرد کے ذمہ مختلف فریضہ تھا۔ ان فرائض کی انجام دہی روحانی مشق کی ایک شکل تھی جسے ''سیوا'' یا بے لوث خدمت کہا جاتا ہے۔ ایک دن میں ہرنوں کے پارک میں کام کر رہی تھی تو بابا ہرنوں کو چارہ ڈالنے کے لیے آئے۔ انہوں نے رک کر گہری نظر سے مجھے دیکھا اور کہا..... ''کرشنی، تم ہرنوں کی دیکھ بھال کرتی ہو۔ ہرنوں سے محبت کرو۔ خود کو ان میں گنوا دو۔ ہرنوں کے علاوہ کچھ نہ سوچو اور پھر جواب میں ہرن تم سے محبت کریں گے۔ پورے آشرم میں تمہارے اردگرد منڈلاتے رہیں گے، میں نے یہ سیوا عبادت سمجھ کر اپنالی اور کم و بیش چھ سال ہرنوں میں گزار دیئے۔''

آشرم کے بچے مجھے بھی ایک ہرن سمجھتے تھے۔ اگر وہ مجھے ہرن پارک سے باہر دیکھتے تو کہتے..... ''ارے تمہیں کس نے باہر آنے کی اجازت دے دی۔'' میں نے ایک ہرن کے بچے کی پرورش بکری کے دودھ سے کی۔ جب وہ میرے ساتھ ساتھ آشرم میں گھومتا تو بچے کہتے..... دیکھو شیوا اور اس کی ماں جا رہے ہیں۔

1981ء کے موسم خزاں میں آشرم کے ہرن بیمار ہو گئے۔ انہیں ''منہ کھر'' کے وبائی مرض نے جکڑ لیا۔ سینگوں والے جانوروں کا یہ مخصوص مرض ہے جس میں انہیں بخار ہو جاتا ہے۔ اگر مغرب میں یہ وبا پھیل جائے تو سارے غول کو ذبح کر دیا جاتا ہے۔ میرے لیے یہ صورت حال بہت اذیت ناک تھی۔ ایک کے بعد دوسرا ہرن لاغر اور کمزور ہو رہا تھا۔ بالآخر وہ گر پڑتا اور پھر کبھی اپنی ٹانگوں پر کھڑا نہ ہوتا۔ میں نے بابا سے بات کی لیکن انہوں نے کوئی توجہ نہ دی۔ مجھے اپنی داخلی قوت کی طرف دھکیل دیا گیا۔ بعد میں مجھے سمجھ آئی کہ بابا چاہتے تھے کہ میں خود کچھ سیکھوں۔

میں نے کسی معالج کے لیے دعا کرنا شروع کر دی۔ میرے ذہن میں تھا کہ مجھے جانوروں کا کوئی ہندوستانی ڈاکٹر مل جائے۔ ایسا تو نہ ہو سکا لیکن اس کی بجائے مجھے ایک بھاری بھرکم گوری عورت مل گئی جو حال ہی میں آشرم میں داخل ہوئی تھی۔ اس نے مجھ سے گفتگو شروع کر دی۔ اس کا نام وانجا تو ان تھا اور میری طرح سویڈش تھی۔ ظاہر ہے

میرا اور اس کا ایک گہرا تعلق تھا۔ ہم فوراً ہی ایک دوسرے کے قریب آ گئیں۔ وانجا نے مجھے بتایا کہ وہ روحانی معالج ہے۔ اس نے مجھے پیش کش کی کہ وہ مجھے اپنا طریق علاج ''ریکی'' سکھائے گی۔

مجھے علم تھا کہ کسی قسم کا طریقہ علاج سیکھنے سے پہلے مجھے بابا کی اجازت لینا ہوگی۔ میں نے ان لوگوں کے بارے میں بابا کے لیکچرز سن رکھے تھے جو دوسروں کی مدد (علاج) کرنے کی کوشش کرتے ہیں حالانکہ وہ اپنی مدد نہیں کر سکتے۔ چنانچہ میں بابا سے اجازت طلب کرنے سے گریزاں تھی اور پھر میں آشرم میں پناہ لینے والے متعدد ماہرین نفسیات اور روحانی معالجین کو دیکھ چکی تھی۔ اس موضوع پر بابا سے گفتگو کرنے کا مجھے حوصلہ ہی نہ ہوا۔ لیکن ایک دن وانجا نے ازخود بابا سے بات کی اور پوچھا کہ کیا میں اسے ریکی سکھا سکتی ہوں۔ میں حیران رہ گئی۔ بابا نے فوراً کہا..... ہاں سکھا دو۔

وانجا نے مجھے فرسٹ ڈگری ریکی کے لیے ضروری چار ''سپرداریوں'' (Initiations) کی تعلیم دینا شروع کر دی۔ میں محسوس کرتی تھی کہ کوئی توانائی میرے جسم میں سے گزر رہی ہے۔ لیکن مجھے یقین نہیں تھا کہ یہ عمل کسی طرح مؤثر ثابت ہو سکتا ہے۔ جب ریکی کی پریکٹس میں نے خود شروع کی تو مجھے اس بات کا اندازہ ہوا کہ جن تبدیلیوں نے جنم لیا وہ پہلے میرے اندر رونما ہوئیں۔

میں نے ہرن کے ایک بچے کو اس کی بیمار ماں سے الگ کر دیا تاکہ وہ اس متعدی مرض کی لپیٹ میں نہ آ جائے۔ لیکن بدقسمتی سے وہ پہلے ہی وبا کا شکار ہو چکا تھا۔

سپرداری ہو جانے پر میں نے ہرن کے بچے کا علاج شروع کر دیا۔ میں نے اسے اپنی گود میں بٹھایا اور اس پر اپنے ہاتھ رکھ دیئے۔ مجھے فوراً محسوس ہوا کہ میں محبت کے ایک بلبلے میں ملفوف ہو گئی ہوں۔ ایک رات میں نے محسوس کیا کہ وہ مر رہا ہے لیکن میں پوری طرح پُرسکون' پوری طرح مرکوز اور صورت حال اور خود سے مطمئن تھی۔ یہ کیفیت ان کیفیات سے بالکل مختلف تھی جب میں دوسرے ہرنوں کو مرتے ہوئے دیکھتی تھی۔ میں نے ہرن کے بچے کو ریکی دینا جاری رکھا۔ اچانک ایسے محسوس ہوا کہ وہ رینگتا ہوا میرے اندر داخل ہونا چاہتا ہے۔ اس نے ایک آواز نکالی اور میں نے دیکھا کہ اس

کی روح اس کے جسم سے نکل کر کمرے کو منور کر رہی ہے۔ میں کمرے میں اس کی ممنونیت کی لہریں محسوس کر سکتی تھی۔ یہ ایک خوبصورت تجربہ تھا۔

اگلے دن جب میں نے بابا کو بتایا کہ ایک اور ہرن مر گیا ہے تو انہوں نے بڑی سادگی سے لیکن محبت بھری آواز میں کہا..... ''وہ بھی دنیا میں آتے اور چلے جاتے ہیں تم مجھ سے کیا چاہتی ہو؟'' وہ بالکل بے نیاز تھے۔ ہر طرح کے جذبات سے عاری۔ دوسری طرف میں تھی جس نے ہرنوں کی زندگی اور موت کی ذمہ داری اپنے سر لے رکھی تھی۔ حالانکہ مجھے تو ریکی دینا تھی۔ اس میں کوئی حدود و قیود نہیں تھیں۔ مجھے نتائج کے بارے میں نہیں سوچنا چاہیے تھا۔ یہ تو سیکھنے کا مرحلہ تھا۔ تجربے کا مرحلہ۔

اور پھر ہرنوں کا بقیہ غول ریکی کے علاج سے صحت مند ہو گیا۔ میں اور وانجا ان کے پینے والے پانی میں ہاتھ ڈال دیتیں تاکہ پانی میں ریکی سے توانائی پیدا ہو جائے۔ مماٹا نام کا ایک ہرن خوب سدھایا ہوا تھا۔ مرنے والے ہرنوں کی طرح وہ بھی بری طرح بیمار ہو گیا۔ ہم نے اس کے آگے گاجروں کی ایک ٹوکری رکھی اور ریکی دینے کے لیے اس کے جسم پر ایک گھٹنے تک ہاتھ رکھے۔ ہمیں محسوس ہوا کہ اس میں اترتی ہوئی توانائی مثبت ردعمل پیدا کر رہی ہے۔ ہم ایک مہینے تک روزانہ اسے ایک گھنٹہ ریکی دیتے رہے۔ اس میں آنے والی تبدیلی حیرت انگیز تھی۔ دیکھنے والوں کو یقین نہیں آتا تھا۔ جب ہم نے علاج شروع کیا تو مماٹا انتہائی دبلا ہو چکا تھا۔ اس کی ایک وجہ تو یہ تھی کہ وہ کچھ کھا نہیں سکتا تھا اور دوسری وجہ یہ تھی کہ بقیہ ہرنوں کو محفوظ رکھنے کے لیے اس سے الگ کر دیا گیا تھا۔ اس کی کھال سخت اور کھردری ہو چکی تھی اور بیماری کے غلبہ سے زمین پر نڈھال پڑا رہتا تھا۔ جب ہم نے اسے ریکی دینا شروع کی تو بتدریج جسم کو حرکت دینے اور سنبھلنے لگا۔ پھر اس نے سر گرائے رکھنا چھوڑ دیا جو اس بیماری کی بڑی علامتوں میں سے ایک ہے۔ اس کی جلد میں پھر سے چمک آنے لگی۔ دلچسپ بات یہ تھی کہ اس کی ''پھرتی'' لوٹ آئی تھی۔ اب اس نے اپنا دفاع کرنا شروع کر دیا تھا اور تنگ کرنے والے دوسرے ہرنوں کو پلٹ کر کاٹنے کی کوشش کرتا تھا۔ بالآخر وہ قلانچیں بھرنے والا مکمل صحت مند ہرن بن گیا۔

ایسے ہرن جو اپنے جسم پر ہاتھ نہیں رکھنے دیتے تھے اور وحشت کا مظاہرہ کرتے

تھے۔ان کے لیے مجھے ہاتھ ہٹا کر یعنی ہوا میں رکھ کر ریکی دینا سیکھنا پڑا۔اس عمل کو سیکنڈ ڈگری ریکی کہتے ہیں۔میں اور وانجا ہرن پارک میں بیٹھ جاتیں اور ان ہرنوں کو توانائی منتقل کرتی رہتیں جن میں ابھی تک بیماری کی علامات پائی جاتی تھیں۔جب توانائی ان کے جسموں میں داخل ہوتی تو ہم دیکھتے کہ ہرن اپنے جسموں کو جھنجھوڑتے۔جب تمام ہرن منہ اور کھر کی بیماری سے صحت یاب ہو گئے تو میں نے ان ہرنوں کا علاج شروع کر دیا جو جفتی کے موسم میں آپس میں لڑتے ہوئے زخمی ہو جاتے تھے۔حیرت انگیز بات تھی کہ نہایت شدید قسم کے زخم ریکی کی بدولت تیزی سے مندمل ہو جاتے تھے۔

کچھ عرصہ بعد میں نے انسانوں کا علاج شروع کر دیا۔لیکن میں ابھی ان طاقتور تجربات کے لیے ذہنی طور پر تیار نہیں تھی جن کے دوران لوگ ریکی کی معالجاتی نشستوں سے گزرتے ہیں۔ہر تجربہ مختلف اور متعلقہ فرد کی ضرورت کے مطابق منفرد رہتا تھا۔جب میں اپنے ہاتھ مریضوں پر رکھتی تو اکثر اوقات وہ زبردست جذباتی اخراج کا مظاہرہ کرتے۔مثلاً بہت سے لوگ رونا شروع کر دیتے۔بعض اوقات لوگوں کو بچپن کے اذیت ناک واقعات یاد آنے لگتے۔کچھ لوگ ماضی بعید میں چلے جاتے۔کچھ لوگ گہری نیند سے مغلوب ہو جاتے اور بیدار ہونے پر خود کو تر و تازہ محسوس کرتے۔

ابتدا میں علاج کرتے ہوئے مجھے اپنے بارے میں زیادہ محسوس نہ ہوتا اور لگتا تھا کہ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔لیکن جب میں نے پریکٹس جاری رکھی تو لمس کی زبان سے آشنا ہوتی گئی۔اپنے ہاتھوں کے ذریعے اپنے ذہن میں منتقل ہونے والی لہروں کو سمجھنے لگی۔علاج کرتے ہوئے بعض اوقات تو پورے پورے جملے میرے دماغ میں داخل ہونے لگتے اور مجھے مریض کے مسائل سے وجدانی کیفیت سے آگاہی ہونے لگی۔یہ سب کچھ بہت دلچسپ اور سنسنی خیز ہوتا۔

1984ء میں سویڈن واپس آ کر میں نے بہت سا وقت وانجا کے ساتھ سفر میں گزارا۔وہ مختلف علاقوں میں ریکی ورکشاپس کا انعقاد کرتی اور میں اس کی ہم سفر رہتی۔ایک شام اس نے مجھے ریکی ماسٹر کی حیثیت سے ریکی کی تھرڈ ڈگری کی سپرداری دی۔اس کے بعد میں ریکی سکھانے کے قابل اور اس کی مجاز ہو گئی تھی۔اب میں دوسروں کو

ریکی کی سپرداری دے سکتی تھی۔یہ لمحہ میرے لیے بہت جذباتی تھا۔

اس کے بعد سے میں نے کئی اور طریقہ ہائے علاج کا مطالعہ کیا اور مسلسل مطالعہ کر رہی ہوں' جو غیر مرئی انداز سے توانائی کی منتقلی ممکن بناتے ہیں۔ان میں الیگزینڈر ٹکنیک' چی گانگ اور آکوپنکچر وغیرہ شامل ہیں۔لیکن میرے نزدیک ریکی کو ہی اولین ترجیح حاصل ہے۔

تو پھر ریکی کیا ہے؟

❖....❖....❖

مرچُو
اللہ تعالیٰ والدین پر رحم فرما ..... آمین

2

ریکی کیا ہے؟

توانائی صرف ایک ہی ہے:

ریکی ایک جاپانی لفظ' دو حصوں پر مشتمل ہے۔ ''رے'' کا مطلب ہے روح' تموج یا لطیف توانائی۔ دوسرے حصے ''کی'' کے معنی ہیں توانائی یا طاقت۔ آپ اسے روحانی طاقت یا لطیف توانائی کی طاقت کہہ سکتے ہیں۔ مختلف تہذیبوں اور مذاہب میں اس توانائی کے مختلف نام ہیں۔ چین میں اسے ''چی'' اور ہندوستان میں شکتی یا پران کہتے ہیں۔ انگریزی میں اسے قوت حیات Life-Force' کائناتی شعور اور الوہی طاقت کہتے ہیں۔

اس کتاب میں آپ کو ریکی اور توانائی کے الفاظ ایک دوسرے کی جگہ استعمال ہوتے ہوئے نظر آئیں گے۔ یہ استعمال جان بوجھ کر کیا گیا ہے تاکہ کسی مخصوص روایت پہ کاربند رہنے کی بجائے اس توانائی کی کائناتی موجودگی کو نمایاں کیا جا سکے۔

ہاوائیوٹا کاٹا' ریکی کے گرینڈ ماسٹرز میں سے ایک تھی۔ انہوں نے اپنی ابتدائی ڈائری میں لکھا ہے:

''میرا ایمان ہے کہ صرف ایک ہی اعلیٰ تر ہستی ہے۔ منتہائے

مطلق..... ایک متحرک قوت جو دنیا اور کائنات کی حکمران ہے۔ یہ ایک غیر مرئی روحانی طاقت ہے جو مرتعش ہوتی ہے اور اس کے سامنے تمام قوتیں بے معنی ہو جاتی ہیں۔ چنانچہ اسی لیے یہ مکمل اور مطلق ہے۔

یہ طاقت بے پایاں' ناقابل پیمائش اور کائناتی قوت حیات ہونے کی بدولت انسان کے لیے ناقابل ادراک ہے۔ اس کے باوجود ہر ذی روح روزانہ اس کی برکتوں سے فیض یاب ہوتا رہتا ہے' چاہے وہ بیدار ہو یا سو رہا ہو۔

مختلف اساتذہ اور معلم اسے ''عظیم روح' کائناتی قوت حیات اور زندگی کی توانائی'' کہتے ہیں کیونکہ جب اسے نافذ کیا جاتا ہے تو یہ پورے نظام میں روح پھونک دیتی ہے۔ یہ ایتھر کی لہر ہے کیونکہ یہ درد کا خاتمہ کرتی ہے اور آپ کو گہری غنودگی میں لے جاتی ہے۔ کائناتی لہر ہے کیونکہ یہ مسرت بخش احساسات کے ارتعاشات خارج کرتی اور آپ کو ہم آہنگی میں لے جاتی ہے۔

میں اسے ریکی کہتی ہوں کیونکہ میں نے اس کا مطالعہ اسی مظہر میں کیا ہے۔

ریکی کو منظم کرنا:

طریقہ کار کے اعتبار سے ریکی..... مریض کے جسم پر ہاتھ رکھ کر علاج کرنے کا ایک طریقہ ہے جو قوت حیات کو منظم کرتا ہے۔ ریکی سیکھنے کا طریقہ سپردداری پر مشتمل ہے جس میں شاگرد کسی ریکی ماسٹر کے ذریعے ایک رابطہ بنا دیا جاتا ہے۔ ریکی دینے والا فرد توانائی کو اپنے جسم کے راستے منظم کرتا اور اپنے ہاتھوں کے ذریعے خارج کرتا ہے۔

منظم کر کے خارج کرنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ریکی دینے والا اپنی توانائی استعمال کرتا ہے۔ ریکی توانائی کائناتی ہے اور اس کا کوئی حدوشمار نہیں ہے۔ جب ریکی معالج کے ذریعے رواں ہوتی ہے تو معالج اور مریض دونوں کا بیک وقت علاج ہوتا

ہے۔ معالج جتنی ریکی مریض کو منتقل کرتا ہے' اتنی ہی مقدار خود اس کے اندر داخل ہو جاتی ہے۔ سپر دداری اور ریکی کے سلسلہ کی کڑی بننے والے فرد کا تعلق معالج کو مریض کی گندی توانائی یا بیمار توانائی سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہی تعلق مریض کو معالج کی کسی منفی توانائی سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ منظم اور مربوط ہونے والی چیز صرف اور صرف شفاف توانائی یعنی ریکی ہوتی ہے۔ اسی لیے یہ ایک محفوظ نظام ہے' اس آخری نکتہ کی وضاحت کرنے کے لیے میں ایک مثال دینا چاہوں گی۔

ایک دفعہ میں اپنے ایک دوست کا علاج کرنے جا رہی تھی تو میرا موڈ سخت خراب تھا۔ اس نے مجھے کہا کہ اس وقت میرا علاج نہ کرو۔ میں نہیں چاہتا کہ تمہاری برہمی کی لہریں میرے جسم میں داخل ہو جائیں۔ میں نے اسے بتایا کہ اس کے جسم میں میری توانائی منتقل نہیں ہوگی۔ اسے صرف اور صرف خالص اور منزہ ریکی ملے گی۔ میں نے جونہی اس کے سر پر اپنے ہاتھ رکھے تو مجھے توانائی کا بہاؤ محسوس ہونے لگا۔ ٹھیک اسی وقت میں خود بھی پُرسکون ہونے لگی۔ اس کے علاج کے دوران میری توانائی بھی مرتب ہو گئی اور میرا موڈ ٹھیک ہو گیا۔

ریکی ایک ذہین قوت ہے:

ریکی بذات خود ذہانت اور شعور سے لبریز ہوتی ہے۔ یہ وہاں پہنچتی ہے جہاں جسم کو اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ محض اس مقام پر اپنا اجتماع نہیں کرتی جہاں معالج کے ہاتھ ہوتے ہیں۔ مریض کے جسم میں اترتے ہی اس کا بہاؤ جاری ہو جاتا ہے۔ یہ ایک بنیاد ساز علاج ہوتا ہے جس میں معالج مریض کے جسم پر مختلف زاویوں سے ہاتھ رکھتا اور ان کی پوزیشن بدلتا رہتا ہے۔ لیکن آپ مکمل علاج صرف ایک پوزیشن میں ہاتھ رکھ کر بھی کر سکتے ہیں اور پھر اس عمل کے دوران شدید قسم کے ارتکاز کی بھی ضرورت نہیں ہوتی۔ اکثر اوقات میں اپنے عزیزوں اور اہل خانہ کے علاج کے دوران ان سے گفتگو کرتی رہتی ہوں جبکہ میرے ہاتھ ان کے پاؤں یا کندھوں پر ہوتے ہیں۔ یہ ایک طرح کی سماجی ریکی ہوتی ہے جو ہمارے تعلقات میں ایک نئی جہت لاتی ہے۔

اسی طرح ریکی کو ذہن کے ساتھ کوئی سمت یا رُخ دینے یعنی اس کی رہنمائی کرنے کی ضرورت بھی نہیں ہوتی۔ حقیقت یہ ہے کہ ریکی ذہن سے بہت بلند اور برتر ہے۔ ٹکاٹا کا کہنا تھا..... ہاتھ رکھو' ریکی جاری..... ہاتھ اٹھالو' ریکی ختم۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ جس قدر سادہ نظام ہے' لوگوں کے لیے اسے سمجھنا اتنا ہی مشکل اور پیچیدہ ہے۔ لوگ مجھ سے پوچھتے ہیں کہ کیا میں علاج کرنے کے دوران کسی خاص چیز پر ارتکاز کرتی یا اس کے بارے میں سوچتی ہوں؟ لیکن حقیقت یہی ہے کہ ایسا کچھ نہیں ہوتا۔ عام طور پر میں ریکی دینے یا اس سے مربوط ہونے کے دوران ایک خوشگوار استغراقی خلا میں پہنچ جاتی ہوں۔ کوئی سوچ یا ارتکاز تو دور کی بات ہے میں بالکل خالی الذہن ہو جاتی ہوں۔

ریکی ہر سطح پر کام کرتی ہے جس میں روحانی' ذہنی' جذباتی اور طبعی سطحیں شامل ہیں۔ یہ ایک مکمل فطری اور کلیت کے مطابق علاج ہے' جس میں توانائی اس سطح پر پہنچتی ہے جہاں مریض کا مسئلہ پایا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لوگوں میں علاج کے دوران اور بعد میں بہت سے مختلف ردعمل پائے جاتے ہیں۔ یہ ہر سطح پر انہیں صاف کر دیتی ہے۔ مزمن امراض اور جسمانی مسائل عام طور پر علاج کے لیے طویل عرصہ طلب کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انہوں نے جسم میں غلبہ پانے کے لیے بھی طویل عرصہ لیا ہوتا ہے۔ جذباتی اور حاد (Acute) امراض تیزی سے دور ہو جاتے ہیں۔

عملی نقطۂ نظر سے مریض کو بے لباس یعنی ننگا کرنے کی بھی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ ریکی کپڑوں' کمبل یہاں تک کہ پلاسٹر کی تہوں سے بھی گزر جاتی ہے۔ میں نے ایک دفعہ ایک ایسے شخص کا علاج کیا جس کے پاؤں پر پلاسٹر چڑھا ہوا تھا۔ میں نے پلاسٹر پر اپنے ہاتھ رکھے اور اسے میرے ہاتھوں سے خارج ہونے والی حدت اور توانائی اپنے پاؤں میں محسوس ہوتی رہی۔

ریکی کسی بھی عقیدہ و مذہب سے بالاتر ہے:

ریکی کا تعلق کسی مذہب یا نظام فکر سے نہیں ہے۔ اسے کسی عقیدہ کا پابند نہیں کیا جا سکتا۔ مثلاً کچھ لوگ حضرت عیسیٰ کی مسیحائی کے معجزات میں اس کا پرتو دیکھتے ہیں اور کچھ

لوگ مہاتما بدھ کے سنسکرت کے صحیفہ میں شفا بخشی کے خصوصی عمل میں اسے پوشیدہ دیکھتے ہیں۔ لیکن اس کے مختلف مظاہر ہونے کے باوجود خود اس پر اس طرح کا ایمان رکھنا' ضروری نہیں۔ ریکی کا معالج کسی بھی مذہب اور مکتبہ فکر سے تعلق رکھنے والا ہو سکتا ہے۔ اسی طرح مریض کا بھی مذہبی اور عقیدت مند ہونا ضروری نہیں۔

میری بہن کرسٹن پکی دہریہ ہے اور مافوق الفطرت باتوں پہ بالکل یقین نہیں رکھتی۔ وہ ایک دفعہ سر درد میں مبتلا تھی' میں نے اس کا علاج ریکی سے کرنے کی پیشکش کی۔ اگرچہ اسے یقین تھا کہ ریکی کے ذریعے کوئی طبعی رویہ بدل نہیں سکتا لیکن وہ علاج کرانے پر تیار ہو گئی۔ میں نے اس کے ساتھ ریکی کا ایک سیشن کیا۔ اس کے سر کو ہاتھوں میں لیے رکھا۔ اس کا سر درد تو کافور ہو گیا لیکن پہلے سیشن کے بعد اس کے کندھے میں درد شروع ہو گیا۔ وہ الجھن میں پڑ گئی۔ میں نے اس کی الجھن دور کرتے ہوئے بتایا کہ اس کا سر درد اصل میں کندھے کے کھچاؤ کی وجہ سے تھا۔ میں نے ریکی کے دوسرے سیشن میں اس کے کندھوں پر ہاتھ رکھے۔ کندھے کا کھچاؤ دور اور درد ختم ہو گیا۔

میں نے کرسٹن کو ریکی کے بارے میں بتایا اور اسے اس کی تکنیک بھی سکھائی لیکن وہ اس بات کو کبھی بھی ذہنی طور پر قبول نہ کر سکی کہ کسی کے جسم پر محض ہاتھ رکھ دینے سے اسے کوئی معالجاتی مدد مل سکتی ہے۔ جب اس کی ایک دوست کو سر درد لاحق ہوا تو میری بہن نے اسے ریکی دینے کی پیشکش کی لیکن ساتھ ہی کہا کہ مجھے یقین نہیں ہے کہ یہ مؤثر بھی ثابت ہو گی۔ لیکن سر درد تیزی سے غائب ہو گیا اور میری بہن جیسے ششدر رہ گئی۔

توانائی کا جوہر.....محبت:

میرے نزدیک تو ریکی کا جوہر محبت ہے۔ شفا بخشی اور مسیحائی دکھی انسانیت کی خدمت ہے۔ پیشہ ور معالج (کسی بھی طریقۂ علاج سے تعلق رکھنے والے) تجارتی بنیادوں پر علاج کرتے ہیں۔ چنانچہ ان کی شفا بخشی اور مسیحائی نہ تو اپنا حقیقی درجہ رکھتی ہے اور نہ تاثیر۔ دکھی انسانیت کی خدمت کے لیے بنیادی شرط انسانیت سے محبت ہے۔ میں جب کسی مریض کے جسم پر اپنے ہاتھ رکھتی ہوں تو میرا دل کھل جاتا ہے اور میں خود کو

مریض کے ساتھ ایک ایسی سطح پر مربوط محسوس کرتی ہوں جو شخصیت سے بہت آگے ہوتی ہے۔ ایک خوشگوار توانائی' حدت اور سنسنی میرے جسم میں پھیل جاتی ہے اور میرے ہاتھوں سے اتر کر مریض کے جسم میں داخل ہو جاتی ہے۔ میں محسوس کر سکتی ہوں کہ میرے ہاتھوں کے نیچے تناؤ تحلیل ہو رہا ہے۔ ریکی دینے کے بعد میں خود بھی ہمیشہ پُرسکون اور بہتر محسوس کرتی ہوں اور اس کی وجہ یہی ہے کہ میں کائناتی قوت ریکی اور مریض کے درمیان ایک رابطہ بنتی ہوں اور خود بھی اس سے لبریز ہو جاتی ہوں۔ یہاں تک کہ جب میں ایسے لوگوں کا علاج کرتی ہوں جن سے ذاتی سطح پر مجھے مشکلات کا سامنا ہوتا ہے تو تب بھی ہمدردی کا احساس مجھ پر طاری ہو جاتا ہے۔

محبت میں کوئی تفریق اور امتیاز نہیں ہوتا۔ محبت جانچ پڑتال نہیں کرتی۔ محبت تو محبت ہے۔

❖....❖....❖

مرچُو
اللہ میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

3

سپردداری اور شمولیت

توانائی کی ترسیل یا سپردداری بہت سے ایشیائی علاج معالجوں میں روایتی طریقہ کار ہے۔ ذہن میں زیادہ تعقلی تصورات بٹھانے کی بجائے جیسا کہ مغرب میں سیکھنے کے دوران کیا جاتا ہے۔ سپردداری طالب علم کی توانائی پر براہِ راست اثر انداز ہوتی ہے اور اس کے لیے طالب علم کی اپنی توانائی اور وجدان کو کھولتی ہے۔ ریکی کی سپردداری طالب علم کو ریکی کی گزرگاہ کی حیثیت سے کھولتی اور اسے شفا بخشی کی خصوصی روایت اور سلسلے سے مربوط کرتی ہے۔

ریکی کی گرینڈ ماسٹر ہاوائیو ٹکاٹا نے اس نظام کو جاپان سے لاکر مغرب میں متعارف کرایا۔ انہوں نے ایک انٹرویو میں کہا کہ وہ خود کو ایک انجینئر یا ٹیکنیشن کی حیثیت سے دیکھتی ہیں۔ انہوں نے اپنے شاگردوں کو اس عظیم کائناتی قوت حیات سے مربوط کیا جو شفا بخشتی ہے۔ یہ رابطہ اسی طرح ہے جیسے آپ کسی نئے ٹیلی ویژن سیٹ کو برقی توانائی مہیا کرنے کے لیے پلگ سے منسلک کرتے ہیں۔ آج کے کمپیوٹر کے دور میں جب مجھے سپردداری کے بارے میں وضاحت کرنے کے لیے کہا جاتا ہے تو میں کہتی ہوں کہ اس طرح میں لوگوں کو نیٹ سے مربوط کرتی ہوں۔ اس طرح سب لوگ مطمئن ہو جاتے ہیں۔

جب ایک دفعہ سپردداری اور شمولیت کا مرحلہ طے ہو جاتا ہے تو پھر یہ ہمیشہ کے لیے برقرار رہتا ہے چاہے آپ ریکی کا استعمال شعوری طور پر کبھی نہ کریں۔ یہ اٹل یعنی ناقابل تنسیخ ہوتا ہے۔ شمولیت کے بعد آپ جب بھی کسی کو چھوتے ہیں تو ریکی کا بہاؤ خودکار طریقے سے جاری ہو جاتا ہے۔

وانجا نے اپنے بیٹوں کی ریکی میں سپردداری اور شمولیت کا واقعہ سناتے ہوئے بتایا۔ ان کی عمریں بیس کے عشرے میں تھیں۔ وہ ڈانس کرنے کے لیے گھر سے زیادہ تر باہر رہتے تھے۔ ریکی میں شمولیت نے ان کے ڈانس کے تجربے کو بالکل بدل دیا۔ شمولیت کے بعد جب انہوں نے اپنے ڈانس پارٹنرز کو چھوا تو انہوں نے دل رکھنے والی مصنوعی باتوں کی بجائے کھل کر سب باتیں کر دیں اور اپنے تمام مسائل سے آگاہ کر دیا۔ اس کے بیٹے ہنستے ہوئے گھر آئے اور کہا..... ماں اسے ختم کر دو۔

وانجا نے انہیں بتایا کہ اب یہ ناممکن ہے۔

ریکی کے معنی ہیں تبدیلی:

شمولیت ابتدا کرتی ہے۔ یہ کسی نئی چیز کی طرف آغاز ہوتا ہے۔ یہ کسی فرد کی لطیف توانائی کی سطح میں ایک گہری تبدیلی ہوتی ہے۔ ضروری نہیں ہے کہ ہر وہ فرد جو ریکی میں شمولیت اختیار کرتا ہے وہ شفا بخشی بھی کرے۔ بہت سے لوگ محض اس لیے ریکی سیکھتے ہیں تاکہ ذاتی نشوونما کو بہتر بنا سکیں اور اپنا علاج خود کر سکیں۔ کچھ لوگ ریکی کی گزرگاہ کوئی ساز بجا کر صاف کرتے ہیں جبکہ کچھ لوگ کھانے کو اس کا ذریعہ بناتے ہیں۔ آپ جب کسی چیز کو چھوتے یا تخلیق کرتے ہیں تو اس سے آپ کی توانائی کی عکاسی ہوتی ہے اور ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کیا ہیں؟

کچھ لوگوں کے لیے روحانی توانائی کے ساتھ ان کا یہ پہلا رابطہ ہوتا ہے جو ان کی زندگیوں میں ڈرامائی تبدیلیوں کی طرف لے جاتا ہے۔ یہ روحانی راستے کی طرف ایک ابتدا ہو سکتی ہے جس سے زندگی کی روحانی تفہیم پیدا ہوتی ہے۔ ریکی کی پریکٹس کسی بھی درج ذیل روحانی طرزِ عمل کے امتزاج میں ممکن ہے۔ اس میں یوگا، بدھ ازم، صوفی

ازم' چی گانگ وغیرہ شامل ہیں۔ میں نے بہت سے ایسے لوگوں کو ریکی سسٹم میں شامل کیا ہے جو مذکورہ روحانی راستوں میں سے کسی ایک کے پہلے سے راہی تھے۔ یہ زیادہ آسان ہوتا ہے کیونکہ وہ لطیف توانائی کے حیرت انگیز اثرات اور زندگی کی پُراسراریت کو پہلے سے اچھی طرح سمجھتے ہیں۔ کچھ لوگ صرف ریکی پر عملدرآمد سے ہی مطمئن رہتے ہیں۔ یہ بھی اپنی جگہ ایک مکمل عمل ہوتا ہے۔

سپردداری سے پیدا ہونے والے عوامل:

لوگ کسی بھی وجہ سے ریکی سیکھیں اس کا ایک لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کی تمام تر داخلی آلودگی صاف ہو جاتی ہے۔ طاقتور ردعمل عام طور پر ریکی ورکشاپ کے پہلے دن کے بعد رونما ہوتے ہیں۔ لوگوں کے ردعمل ایک دوسرے سے بہت مختلف ہوتے ہیں اور اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ لوگ اپنے اندر کیا لیے پھرتے ہیں۔ جن لوگوں کے بہت زیادہ جسمانی مسائل ہوتے ہیں' عام طور پر ان کے جسم درد اور تکلیف سے بھر جاتے ہیں۔ دبے ہوئے جذبات سطح پر آ جاتے ہیں۔ ایک عمومی ردعمل یہ ہوتا ہے کہ لوگوں کو شدید تھکن محسوس ہونے لگتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ان کے اندر لطیف تبدیلیاں وقوع پذیر ہو رہی ہوتی ہیں۔ ایک دفعہ ایک طالب علم ریکی ورکشاپ کے دوران سویا رہا۔ جب اس کی شمولیت کا وقت آیا تو میں نے اسے بیدار کیا۔ شمولیت کے بعد ایک مرتبہ پھر وہ سو گیا۔

ایک اور عمومی ردعمل خود کو معلق سمجھنا ہے۔ شمولیت اختیار کرنے والا کچھ دیر تک خود کو ہوا میں محسوس کرتا ہے۔ ایک دفعہ میرے دو شاگرد ریکی ورکشاپ میں شمولیت کا مرحلہ طے کرنے کے بعد ڈرائیونگ کرتے ہوئے گھر جا رہے تھے کہ پولیس نے انہیں شراب نوشی کے شبہ میں روک لیا۔ انہیں غبارہ پھلا کر ثابت کرنا پڑا کہ وہ پیئے ہوئے نہیں ہیں۔ اس طرح کے ردعمل شدید لیکن کم ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ خود کو معمولی سا سرشار محسوس کرتے ہیں لیکن پُرسکون اور منظم ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے محسوسات زیادہ بھرپور نہیں ہوتے۔ لیکن لطیف تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں اور وہ ان کا اظہار نہیں کر سکتے۔

بہت سے طالب علم ایک طبعی سطح پر شمولیت کے بعد اپنے ہاتھوں میں حرارت اور سنسنی محسوس کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں میں ایسی تبدیلیاں رونما ہونے میں تھوڑا وقت لیتی ہیں۔ میں نے دیکھا ہے کہ جو لوگ پٹھوں کے بہت زیادہ کھچاؤ کے شکار ہوتے ہیں' انہیں ابتدا میں کچھ محسوس نہیں ہوتا۔ اصل میں یہ سمجھنا زیادہ اہم ہے کہ شفا بخشی کا عمل معالج کے ہاتھوں میں کسی سنسنی کے احساس کے بغیر بھی جاری رہتا ہے۔ مجھے یاد ہے کہ ایک دفعہ میں نے وانجا کی بیٹی کریسی سے علاج کرایا۔ مجھے زکام ہو گیا تھا۔ کریسی نوخیز تھی۔ ان دنوں غالباً ابھی گیارہ برس کی تھی' اس کے ہاتھ چھوٹے اور ٹھنڈے تھے اور پھر اسے ہاتھ رکھنے کی پوزیشن بھی اچھی طرح یاد نہ تھی۔ میں نے سوچا..... اس کا عمل مؤثر ثابت نہیں ہوگا۔ لیکن اگلی صبح میں حیرت انگیز طور پر صحت مند تھی۔

شمولیت کے بعد تطہیر بذات خود عمل میں آ جاتی ہے اور دو سے تین ماہ کے بعد توانائی مرتب ہو جاتی ہے۔

ردعمل میں تاخیر:

ایک نوجوان' جو کو' ریکی ورکشاپ کے بعد مجھ سے بہت نالاں تھا۔ اسے کچھ محسوس نہ ہوا۔ اس کا خیال تھا کہ یہ سب کچھ فریب ہے اور اسے دھوکہ دیا گیا ہے۔ اس کے دوستوں اور میں نے اس کی برہمی کم کرنے کی کوشش کی اور اس سے کہا کہ وہ تھوڑی دیر انتظار کرے۔ لیکن وہ خفا ہو کر چلا گیا۔ کچھ عرصہ بعد اس سے دوبارہ میری ملاقات ہوئی۔ اس نے معذرت کی اور مجھے درج ذیل قصہ سنایا:

> شمولیت کے ایک ماہ بعد جو کو آدھی رات کو بیدار ہو گیا۔ اس کے کمرے میں عجیب سی روشنی پھیلی ہوئی تھی۔ اگلے روز سکول جاتے ہوئے اسے ایک اور صورت حال کا سامنا تھا۔ ایک ناقابل یقین کیفیت میں اسے محسوس ہوا کہ وہ فطرت سے جڑا ہوا ہے۔ اس کی قوت سماعت بقیہ تمام حواس سے زیادہ حساس اور تیز ہو چکی تھی۔ جو کو فطرت میں ہونے والے تمام واقعات کی آوازیں سن رہا تھا۔ چیونٹیوں کے چلنے اور گھاس کے اگنے

کی ناقابل سماعت آوازیں بھی اس کی سماعت سے ٹکرا رہی تھیں۔ اس نے خود سے کہا..... یہ سب کیا ہے' یہ سب کچھ کتنا حیرت انگیز اور خوبصورت ہے۔ اس نے محسوس کیا کہ وہ وقت اور فاصلے سے ماورا ہے۔

یہ کیفیت ختم ہو جانے کے بعد بھی ایک واضح تر بصیرت اس کے ساتھ تھی۔

شمولیت کے دوران ہونے والے واقعات:

ریکی سسٹم میں شمولیت اور توانائی کی سپرداری کے مرحلہ کے دوران جو کچھ ہوتا ہے وہ بھی انفرادی تجربات ہیں۔ لوگوں کو مختلف تجربات ہوتے ہیں جن میں رنگ دیکھنا' جسم میں رواں توانائی محسوس کرنا' جذباتی سطح پر فعال ہو جانا یا پھر ایک سناٹا طاری ہو جاتا ہے جس میں کچھ بھی محسوس نہیں ہوتا۔ ایک خاتون نے شمولیت کے دوران افسردگی اور اداسی محسوس کی۔ اس نے مجھے بتایا کہ کوئی آواز اس کے اندر گونج رہی تھی..... تم ہمیشہ سے یہی کرنا چاہتی تھی۔ تم نے اتنا طویل انتظار کیوں کیا؟

ہم لوگ ورکشاپ (شمولیت کے مرحلہ) کے دوران ہونے والے واقعات کو زیادہ زیر بحث نہیں لاتے' اس لیے کہ طالب علم اپنے انفرادی تجربات پہ خوشی محسوس کرنے کی بجائے دوسرے لوگوں کے تجربات کا اپنے ساتھ موازنہ شروع کر دیتے ہیں۔

ریکی اپنا کام کرتی ہے چاہے شمولیت کے دوران یا بعد میں لوگوں کے ردعمل کسی بھی قسم کے ہوں۔ ریکی ایک نہایت جمہوری نظام ہے۔ کیونکہ اسے ہر فرد سیکھ سکتا ہے اور پھر اس کا تعلق ذہنی سطح سے بھی نہیں ہے۔ چنانچہ چار سال کے بچے بھی شمولیت حاصل کر سکتے ہیں۔ عام طور پر اتنے چھوٹے بچے ان والدین کے ہوتے ہیں جو ریکی کے پریکٹیشنر ہوتے ہیں۔ ان کے بچے وہی کچھ سیکھنا چاہتے ہیں جو اپنے والدین کو کرتے ہوئے دیکھتے ہیں۔

شمولیت سے ملنے والے خصوصی تحفے:

بعض اوقات خصوصی نفسیاتی صلاحیتیں ریکی سسٹم میں شمولیت کے ساتھ ہی دفعتہً عروج پہ پہنچ جاتی ہیں۔ اس کی ایک حالیہ مثال میں نے لیون میں این میری کی

صورت میں دیکھی ہے۔ فرسٹ ڈگری کی شمولیت کے فوراً بعد اس نے صبح تین بجے کے قریب بیدار ہونا شروع کر دیا۔ اسے ایک داخلی تحریک اٹھنے اور لکھنے پر مجبور کرتی۔ پہلے پہل تو اس نے مزاحمت کی۔ لیکن دو چار روز کے بعد اس نے خود کار طریقے سے بستر چھوڑ کر لکھنا شروع کر دیا۔ اسے اپنے ان دوستوں' اہل خانہ یا مریضوں کے مسائل کے بارے میں معلومات موصول ہوتیں جن کا وہ علاج کر رہی ہوتی تھی۔ علی الصبح وجدانی کیفیت میں اسے ملنے والی یہ معلومات ان کی بہتر طور پر مدد کا ذریعہ بن جاتیں۔

مثلاً وہ اپنی بیٹی کے بارے میں بہت پریشان تھی۔ سکول میں اس کی پراگریس مسلسل مایوس کن تھی۔ ایک صبح اس کی تحریروں نے بتایا کہ اس کی بیٹی ''ذہنی نشوونما کے نقص Dyslexia کی شکار ہے جس میں لکھنا پڑھنا اور ہجے کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کی تحریروں نے کہا کہ وہ اپنی بیٹی کے سکول میں جائے اور اس کی مناسب مدد و اعانت کا انتظام کرے۔ این میری اگلے روز سکول گئی اور اپنی معلومات کے ذریعہ کا ذکر کیے بغیر اس نے سکول انتظامیہ کے سامنے اپنی بیٹی کے مرض کا شبہ ظاہر کیا۔ ٹیسٹ نے ثابت کر دیا کہ وہ Dyslexia کی مریضہ ہے۔ چنانچہ اسے ضروری طبی اور تدریسی مدد دی جانے لگی۔

ایک اور واقعہ اس کی وجدانی طاقت کا مظہر ہے۔ این میری کی بیٹی سکول ٹرپ پہ شہر سے باہر گئی ہوئی تھی۔ این میری کو اضطراب محسوس ہونے لگا۔ رات کو اس کی وجدانی تحریروں نے بتایا کہ اس کی بیٹی کے دو کلاس فیلوز اسے تنگ کر رہے ہیں۔ چنانچہ بیٹی ان کی وجہ سے پریشان ہے۔ تحریروں نے این میری کو مشورہ دیا کہ وہ اپنی بیٹی کو لکھے کہ ان کی شرارتوں کی پرواہ نہ کرے اور دونوں تحفظ کے لیے دعا کریں۔ جب بیٹی کو این میری کا خط ملا تو وہ حیران تھی کہ اتنی دور بیٹھی ماں کو کیسے پتا چل گیا کہ وہاں کیا ہو رہا ہے۔

جب این میری سیکنڈ ڈگری ریکی سیکھ رہی تھی تو میری اس سے ملاقات ہوئی' تو میں نے اس سے مذاق کرتے ہوئے کہا..... کیا رات کو اسے میرے بارے میں کوئی پیغام ملا؟ ''نہیں تمہارے بارے میں تو کوئی پیغام نہیں ملا'' اس نے ہنستے ہوئے جواب دیا۔ لیکن جب میں واپس لندن آئی تو اس نے مجھے فون کیا اور کہا کہ گزشتہ رات اسے میرے

بارے میں کچھ معلومات ملی ہیں۔ کچھ دنوں کے بعد مجھے دو صفحات پر پرنٹ کیا ہوا اس کا ایک پیغام ملا۔ پیغام کا کہنا تھا کہ درج ذیل پیراگراف اپنی کتاب میں شامل کرلو۔ چنانچہ میں اسے یہاں نقل کر رہی ہوں۔

''ناقابل فہم مظہر یا رابطے ظہور پذیر ہو سکتے ہیں اور ہوتے رہتے ہیں لیکن زیادہ بہتر یہی ہے' چاہے یہ محض عنوان کی حد تک ہو کہ خود کار تحریر کی بجائے وجدانی تحریر کی بات کی جائے۔ حقیقت یہ ہے کہ وجدانی تحریریں ملکوتی ہستیوں کی طرف سے آتی ہیں جو اپنی جہت میں ملکوتی کام کے تخلیق کار اور مددگار ہیں۔ انہیں آپ نورانی ہستیاں بھی کہہ سکتے ہیں۔ جبکہ خود کار تحریروں کے ذرائع کچھ اور ہوتے ہیں۔

دستخط کے مقام پر لکھا ہوا تھا

''فرشتے''

سلسلہ:

اکثر اوقات جب ہم کسی مشرقی روحانی نظام کے بارے میں سیکھتے ہیں تو اس میں سلسلے کی بات کی جاتی ہے۔ یہ بہت سے روحانی معالجاتی نظاموں کی بنیاد ہے' جن میں چی گانگ' تے چی' یوگا' ریکی اور اس طرح کے دیگر روحانی دستور العمل شامل ہیں۔ یہ دستور العمل ہزاروں سال پرانے ہیں' آج کی دریافت نہیں۔ ''زندہ علم'' کی حیثیت سے یہ ایک استاد سے دوسرے استاد کو منتقل ہوتے چلے آ رہے ہیں۔ اس لیے یہ ترتیب سلسلہ کہلاتی ہے۔ اس روایت کا مقصد روحانی معالجاتی علم کو پختہ کار افراد کے ذریعے محفوظ رکھنا تھا۔ چنانچہ آج بھی ہم ان اساتذہ کا احترام کرتے ہیں جو اس طرح کے علم یا توانائی کی روایت کے حامل ہوتے ہیں۔

اساتذہ کا یہ سلسلہ ہمارے معالجاتی یعنی شفا بخش کام میں اور ہماری زندگیوں میں ہمارا معاون اور مددگار ہے۔ سلسلے کا تصور چونکہ مغرب میں سمجھنا ذرا مشکل ہے۔ چنانچہ اس کی وضاحت کے لیے میں ایک کہانی سنایا کرتی ہوں۔

بادلوں میں ایک گھر:

میں اپنی ایک سہیلی ایلن کا علاج ریکی کے ذریعے اس کے نظام ہضم کی اصلاح کے لیے کر رہی تھی۔ ایک رات اس نے خواب میں دیکھا کہ میں اسے اڑاتی ہوئی بادلوں میں ایک گھر میں لے گئی ہوں۔ میں نے وہاں اسے ایک جاپانی خاتون کے پاس چھوڑا اور خود کہیں اور پرواز کر گئی۔ میری سہیلی بہت برہم ہوئی۔ جاپانی خاتون جس نے عام سی ایک ٹی شرٹ پہن رکھی تھی' اس نے ایلن کو فرش پہ پڑے ہوئے بڑے بڑے گدوں میں سے ایک پر بیٹھنے کا اشارہ کیا۔ پھر وہ کرخت سے لہجے میں ایلن سے مخاطب ہو کر بولی۔

''تم صحت مند کیوں نہیں ہو رہی؟ ہم تمہاری بیماری پہ ایک طویل عرصہ سے کام کر رہے ہیں۔''

جاپانی خاتون نے ایک کتاب نکالی جس میں ایلن کی مکمل کیس ہسٹری درج تھی۔ پھر اس خاتون نے ایلن کا علاج شروع کیا اور اس کے جسم پر اوپر سے نیچے کئی مرتبہ اپنے ہاتھ لہرائے۔ توانائی اور روشنی کی بہت بڑی مقدار ایلن کے جسم میں داخل ہو گئی۔ یہ سب کچھ ایلن کے خواب میں اس کی نیند کے دوران ہوتا رہا۔ اگلی صبح جب وہ بیدار ہوئی تو اس نے محسوس کیا کہ وہ توانائی سے لبریز ہے۔ اسے اچھی طرح محسوس ہو رہا تھا کہ کوئی اہم ترین تبدیلی اس کے اندر رونما ہو چکی ہے۔ اس تجربے نے ایلن کو بصیرت دی کہ وہ اپنا خیال رکھے۔

مجھے محسوس ہوا کہ ایلن نے اپنے خواب میں جس جاپانی خاتون کو دیکھا ہے اس کا حلیہ وانجا کے بیان کردہ ہاوائیو ٹکاٹا سے ملتا جلتا ہے۔ چنانچہ میں نے گرینڈ ماسٹر ٹکاٹا کی تصویر حاصل کی اور ایلن کو دکھائی۔ ایلن نے ٹکاٹا کی کبھی کوئی تصویر نہیں دیکھی تھی۔ لیکن اس نے زوردار انداز میں کہا کہ ہاں ہاں یہی خاتون مجھے خواب میں ملی تھی۔

روحانی سلسلے کے اساتذہ محض تصوراتی نہیں ہوتے۔ یہ ناقابل یقین اور پُراسرار انداز میں اپنی وراثت کو آگے منتقل کرنے والے افراد کی مدد کرتے رہتے ہیں۔ سلسلے کا ایک اور مقصد تعلیمات کو صاف و شفاف رکھنا ہوتا ہے۔ چنانچہ یہ علم کسی تحریک کے

بغیر استاد سے شاگرد اور پھر آگے اس کے شاگرد کو منتقل ہوتا آ رہا ہے۔ روحانی دستور العمل کی حیثیت سے ریکی کے سلسلہ کی تفہیم پیش کرتے ہوئے ہم دکھاتے ہیں کہ یہ محض طریقہ علاج نہیں بلکہ ریکی کا یوسوئی نظام شفا ہے۔ اس طرح ہم ڈاکٹر میکاؤ یوسوئی کو خراج عقیدت پیش کرتے ہیں جو اس روحانی دستور العمل کے گرینڈ ماسٹر اور بانی تھے۔

سلسلے کی اہمیت ہی کی وجہ سے ہم ریکی کے ہر ورکشاپ میں گرینڈ ماسٹرز کی زندگیوں میں پیش آنے والی کہانیاں دھراتے رہتے ہیں۔ یہ کہانیاں محض قصہ گوئی تک محدود نہیں ہیں۔ یہ ایک توانائی اور ایک پیغام آگے پہنچاتی ہیں۔

سلسلے کے تذکرہ کے بعد ضروری ہو گیا ہے کہ میں آپ کو ریکی کی تاریخ سے بھی آگاہ کروں۔ مجھے اجازت دیں کہ میں نے اپنی استاد وانجا ٹوان سے جو کچھ سنا ہے وہ آپ کو سناؤں۔ انہوں نے یہ اپنی استاد ہاوائیو ٹکاٹا سے اور انہوں نے اپنے استاد چوجیرو ہایاشی سے سنا۔ چوجیرو گرینڈ گرینڈ ماسٹر میکاؤ یوسوئی کے شاگرد تھے۔

تو آیئے ریکی کی داستان دہراتے ہیں۔

❖....❖....❖

4

ریکی کی تاریخ

سلسلہ یوسوئی:

ریکی' شفا بخشی کا ایک قدیم روحانی دستور العمل ہے جو 2500 سال پہلے بھی رائج تھا۔ لیکن پھر ایک طویل عرصہ تک فراموش کر دیا گیا۔ اسے فراموش یا نظر انداز کرنے کے اسباب میں حکمرانوں کا تعصب سرفہرست ہے۔ جاپان میں صدیوں تک ایسے خاندان برسر اقتدار رہے جن کے پسندیدہ طریقہ ہائے علاج مختلف تھے۔ انہوں نے ذاتی پسند و ناپسند کی بنیاد پر دیگر طریقوں کی سرپرستی کی اور انہیں فروغ حاصل ہوتا رہا۔ تاہم ریکی طریق علاج دور افتادہ بستیوں میں مقامی سطح پر خاموشی سے پنپتا رہا۔ یہاں تک کہ انیسویں صدی عیسوی میں ایک شخص ڈاکٹر میکاؤ یوسوئی نے اسے منظم انداز میں متعارف کرایا اور اس کی اثر آفرینی کی شہرت جاپان کی سرحدوں سے باہر بھی پھیل گئی۔ اس طریق علاج کے نشاۃ ثانیہ کی مختصر روداد یہی ہے۔

ڈاکٹر میکاؤ یوسوئی کی داستان:

ڈاکٹر میکاؤ یوسوئی' انیسویں صدی کے اواخر میں جاپان کے شہر کیوٹو کے ایک کرسچین بوائز سکول کے ہیڈ ماسٹر تھے۔ وہ ہر اتوار کو مذہبی وعظ بھی کیا کرتے تھے۔ ایک

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

اتوار کی صبح ان کے کچھ طالب علم ان کے پاس آئے اور پوچھا کہ جن باتوں کی وہ تعلیم دیتے ہیں کیا انہیں خود بھی ان پر واقعی یقین ہے؟ وہ جاننا چاہتے تھے کہ کیا انہیں بائبل میں مذکور حضرت عیسیٰ کے معجزوں کے واقعات سچے محسوس ہوتے ہیں۔ بالخصوص بیماروں کو شفا بخشنے اور اندھوں کو بصارت دینے کے واقعات پر ان کا ایمان کامل ہے اور یہ واقعتاً درست ہیں؟ یوسوئی نے جواب دیا..... ہاں میرا ایمان ہے کہ یسوع نے معجزے دکھائے اور لوگوں کو شفا بخشی۔ طالب علموں نے یوسوئی سے مطالبہ کیا کہ وہ دکھائیں کہ یسوع نے کس طرح شفا بخشی کی۔ انہوں نے کہا ہم لوگ ابھی چھوٹے ہیں۔ ہمیں یقین نہیں آتا۔ ہمیں ثبوت کی ضرورت ہے۔

یوسوئی نے طالب علموں کے مطالبہ کو سنجیدگی سے لیا اور ان سے کہا..... مجھے نہیں معلوم کہ یہ شفا بخشی آج کل کیسے کی جاتی ہے لیکن میں اسے ڈھونڈ نکالوں گا اور جب مجھے معلوم ہو جائے گا کہ یہ کیسے کی جاتی ہے تو میں واپس آؤں گا اور تمہیں ضرور بتاؤں گا۔ اگلے روز یوسوئی نے حکام کو استعفےٰ بھجوا دیا اور طالب علموں کے سوالات کا جواب تلاش کرنے کے لیے کسی طرف نکل گیا۔

یوسوئی نے سوچا کہ مسیحی مشنریوں نے اسے عیسائیت کی تعلیم تو دی ہے لیکن اسے ہر بات نہیں سکھائی گئی۔ یوسوئی نے فیصلہ کیا کہ عیسائیت کے بارے میں تفصیل سے جاننے کے لیے اسے کسی مسیحی ملک میں جانا چاہیے۔ چنانچہ انہوں نے امریکہ کا رُخ کیا اور وہاں یونیورسٹی آف شکاگو میں مذہبی تعلیم حاصل کرنے کے لیے داخلہ لے لیا۔ ڈاکٹر یوسوئی نے بائبل اور مسیحی صحیفوں کا گہرا مطالعہ کیا لیکن انہیں کہیں بھی اس سوال کا جواب نہ ملا جس کی انہیں تلاش تھی۔ انہیں اس فارمولے کی تلاش تھی جس کے ذریعے حضرت عیسیٰ بیماروں کو شفا بخشتے تھے۔ انہیں خیال آیا کہ مہاتما بدھ بھی بیماروں کو شفا بخشتے تھے چنانچہ انہوں نے بدھ ازم کا مطالعہ بھی شروع کر دیا۔ امریکہ میں سات سال تک رہنے کے بعد ڈاکٹر یوسوئی نے واپس جاپان جانے کا فیصلہ کیا۔ جاپان میں بہت سے بدھ مندر اور بدھ مت کے علما پائے جاتے تھے۔ ڈاکٹر یوسوئی نے واپس جا کر بدھ ازم کے صحیفوں سے استفادہ کرنے کا عزم کر لیا۔

کیوٹو واپس آ کر انہوں نے بہت سی بدھ خانقاہوں کا چکر لگایا لیکن بدھ راہبوں نے بھی شفا بخشی کے سوال میں کسی دلچسپی کا اظہار نہ کیا۔ راہبوں کا کہنا تھا کہ وہ جسم کی بجائے ذہن کی تطہیر میں زیادہ دلچسپی رکھتے ہیں۔ بالآخر ڈاکٹر یوسوئی کو ایک زین راہب مل گیا جس نے کہا کہ وہ بھی اس سوال میں دلچسپی رکھتا ہے۔ راہب نے ڈاکٹر یوسوئی کو کیوٹو سے باہر اپنی خانقاہ میں آنے، وہاں قیام کرنے اور مطالعہ کرنے کی دعوت دی۔

ڈاکٹر یوسوئی وہاں پہنچے اور بدھ صحیفے سوترا کا مطالعہ شروع کر دیا۔ چونکہ بدھ ازم چین کے راستے جاپان میں پہنچا تھا۔ چنانچہ چین میں اس کے بارے میں زیادہ قیمتی لٹریچر موجود تھا لیکن یہ چینی زبان میں تھا۔ ڈاکٹر یوسوئی نے چینی زبان سیکھی تاکہ براہِ راست استفادہ کر سکیں۔ اس کے بعد انہوں نے سنسکرت سیکھی جو ہندوستان کی قدیم اور مقدس زبان ہے۔ مہاتما بدھ ہندوستان میں ہی پیدا ہوئے تھے۔ چنانچہ سنسکرت میں بدھ مت کے بارے میں لٹریچر زیادہ معتمد اور براہِ راست معلومات کا ذریعہ تھا۔ سنسکرت میں تحریر صحیفوں کی بدولت بالآخر ڈاکٹر یوسوئی کو ایک فارمولا مل گیا۔ کچھ اشارے اور علامتیں تھیں کہ مہاتما بدھ کس طرح شفا بخشی کا عمل سرانجام دیتے تھے۔ ڈاکٹر یوسوئی کو بالآخر وہ چیز مل گئی جس کی انہیں برسوں سے تلاش تھی لیکن انہیں اندازہ ہوا کہ وہ یہ نہیں جان سکے کہ ان علامات کو کس طرح استعمال کرنا ہے۔ اس لیے ان کو ابھی شفا بخشی کی قوت حاصل نہیں ہو سکی۔

شفا بخشی کی قوت حاصل کرنے کے لیے یوسوئی نے کیوٹو سے سترہ میل دور مقدس پہاڑ کو رایاما پہ جا کر دھیان میں بیٹھنے اور فاقہ کشی کرنے (استغراق اور روزہ رکھنے) کا فیصلہ کیا۔

پہاڑ پہ ڈاکٹر یوسوئی کا نروان:

پہاڑ پر چڑھنے کے بعد ڈاکٹر یوسوئی ایک غار میں اکیس دن تک گیان دھیان اور فاقے میں مشغول رہے۔ ان کا خیال تھا کہ یہ عمل انہیں کامیابی سے ہم کنار کر دے گا۔

انہوں نے اکیس پتھر اپنے سامنے رکھ لیے اور روزانہ شام کو وہ ایک پتھر اٹھا کر دور پھینک دیتے۔

آخری شام کو ڈاکٹر یوسوئی نے افق پہ ایک جھلملاتی ہوئی روشنی دیکھی۔ یہ روشنی بتدریج قریب آتی گئی۔ جب یہ روشنی بہت قریب آ گئی تو ڈاکٹر یوسوئی خوف زدہ ہو گئے۔ لیکن انہوں نے اوسان بحال کیے اور سوچا کہ بہادری کے ساتھ اس کا سامنا کروں گا۔ یہی لمحہ ان کا تھا۔ اسی وقت کا انہیں عرصہ دراز سے انتظار تھا۔ روشنی ایک چمکدار سفید شعاع میں تبدیل ہو کر ان کے آنکھوں کے درمیان ٹکرائی۔ یہ اتنی طاقتور تھی کہ ڈاکٹر یوسوئی اچھل کر پیچھے کی طرف گر گئے اور بے ہوش ہو گئے۔

جب ڈاکٹر کو ہوش آیا تو انہوں نے دیکھا کہ دھنک کے رنگوں کے بلبلے ان کی آنکھوں کے آگے ناچ رہے ہیں۔ یہ رنگین بلبلے آسمان تک پھیلے ہوئے تھے پھر آسمان ایک چمکدار سفید چادر میں تبدیل ہو گیا جو افق تا افق پھیلی ہوئی تھی۔ اس چادر پر انہیں وہ علامات نظر آئیں جو سنسکرت کے صحیفوں میں سنہری حروف میں درج تھیں جب وہ مرتعش ہوئیں تو ان کے استعمال کا طریقہ اور معانی ڈاکٹر کے ذہن میں اس طرح منتقل ہوئے جیسے وہ کہہ رہے ہوں۔ ہمیں یاد رکھنا' یاد رکھنا' یاد رکھنا۔

ریکی کے چار معجزے:

جب یوسوئی کا نروان مکمل ہو گیا تو انہوں نے محسوس کیا کہ وہ روشنی اور توانائی سے لبریز ہیں۔ حالانکہ وہ اکیس دن سے فاقے میں تھے۔ ان کے لیے یہ پہلا اشارہ تھا کہ انہیں پہاڑ سے کچھ مل گیا ہے۔

ڈاکٹر یوسوئی اپنی کامیابی کی خوشی میں جوش و خروش کے ساتھ پہاڑ سے نیچے اتر رہے تھے کہ لڑکھڑائے۔ انہیں ٹھوکر لگی اور پاؤں سے خون بہنے لگا۔ درد کی شدت سے بے اختیار ان کا ہاتھ زخمی پنجے پہ پہنچا۔ پاؤں پہ ہاتھ رکھتے ہی خون بہنا بند ہو گیا اور درد جیسے تھا ہی نہیں۔ ڈاکٹر یوسوئی کے لیے ریکی کی شفا بخش قوت کا یہ دوسرا معجزہ تھا۔

پہاڑ سے اتر کر ڈاکٹر یوسوئی نے ایک دیہاتی ہوٹل کا رُخ کیا۔ انہیں اب

بھوک محسوس ہو رہی تھی۔ ہوٹل میں آ کر انہوں نے روایتی جاپانی ناشتے کا آرڈر دیا۔ ہوٹل کے عمر رسیدہ مالک نے ڈاکٹر کی بڑھی ہوئی ڈاڑھی دیکھ کر اندازہ لگا لیا کہ وہ طویل روزے سے ہے۔ اس نے روزے کے بعد نرم غذا مہیا کرنے کی غرض سے انہیں چاولوں کا پانی پیش کیا لیکن یوسوئی نے اصرار کیا کہ اسے ٹھوس غذا مہیا کی جائے۔ جب ہوٹل کے مالک کی پوتی ان کے لیے کھانا لے کر آئی تو انہوں نے دیکھا کہ اس کا چہرہ سوجا ہوا ہے اور وہ روتی رہی ہے۔ لڑکی نے بتایا کہ وہ شدید قسم کے دانت درد میں مبتلا ہے۔ ڈاکٹر یوسوئی نے اپنا ہاتھ لڑکی کے متورم رخسار پر رکھا اور درد فوراً غائب ہو گیا۔ ریکی توانائی کی اثر آفرینی کا یہ تیسرا ثبوت تھا اور چوتھا معجزہ یہ تھا کہ ڈاکٹر یوسوئی نے تمام کھانا کھا لیا لیکن تین ہفتوں سے خالی معدے نے کسی کمزوری کا مظاہرہ نہ کیا اور کھانا پوری طرح ہضم ہو گیا۔

ڈاکٹر یوسوئی جھونپڑیوں میں:

زین راہب کی خانقاہ میں واپس آ کر ڈاکٹر یوسوئی نے دیکھا کہ راہب جوڑوں کے درد میں مبتلا ہے اور کمبل لپیٹے بستر میں پڑا کراہ رہا ہے۔ ڈاکٹر نے اسے اپنے تجربے کے بارے میں بتایا اور راہب کا درد دور کرنے کے لیے اس کے جسم پر اپنا ہاتھ رکھا۔ اگلی صبح وہ دونوں طے کر رہے تھے کہ ڈاکٹر ملنے والی اس نعمت کا استعمال کیسے کیا جائے۔ انہوں نے فیصلہ کیا کہ یوسوئی کو سب سے پہلے ان لوگوں کو اس سے فیض یاب کرنا چاہیے جو زیادہ ضرورت مند ہیں۔ چنانچہ ڈاکٹر نے کیوٹو کے اس علاقے کا رُخ کیا جو غریبوں کی بستی اور جھونپڑیوں پر مشتمل تھی۔

ڈاکٹر یوسوئی نے سب سے پہلے ان لوگوں کا علاج شروع کیا جو بھیک مانگ کر اپنا پیٹ پالتے تھے۔ جب یہ لوگ صحت مند ہو گئے تو یوسوئی نے انہیں راہب کی خانقاہ میں بھیجا تا کہ انہیں خانقاہ سے ملحقہ جاگیر میں محنت مزدوری کا موقعہ مل جائے اور وہ ایک نئی شناخت کے ساتھ اپنی زندگیاں عزت نفس کے ساتھ گزار سکیں۔

جھونپڑیوں میں کئی سال تک کام کرنے کے بعد ڈاکٹر نے غور کیا کہ ایسے بہت

سے لوگ وہاں موجود ہیں جن کا وہ علاج کر چکا ہے لیکن وہ پھر سے پرانی زندگی گزار رہے ہیں۔ ڈاکٹر نے ان سے پوچھا کہ وہ واپس کیوں آ گئے ہیں۔ انہوں نے جواب دیا..... کام کرنے کی بجائے انہیں بھیک مانگنا آسان محسوس ہوتا ہے۔

ریکی کا روحانی ادراک:

ڈاکٹر یوسوئی نے محسوس کیا کہ وہ بری طرح ناکام ہو گئے ہیں۔ انہیں راہبوں کی بات پر توجہ دینا چاہیے جن کا کہنا تھا کہ محض جسم کا علاج کافی نہیں۔ ڈاکٹر نے پہلے خود سے کہا..... بلا معاوضہ ریکی کا کوئی فائدہ نہیں مزید ریکی مفت نہیں دی جائے گی۔ بھکاریوں میں اس کی کوئی قدر و منزلت نہیں۔ وہ نہ تو تبدیل ہونے کے لیے تیار ہیں اور نہ ہی اپنی زندگیوں کے لیے کوئی ذمہ داری قبول کرنے پر تیار ہیں۔

یوسوئی نے دوسرا کام یہ کیا کہ اپنے روحانی ادراک کو ریکی کی روایت یا دستور العمل میں شامل کر دیا۔

صرف آج کے دن غصہ میں نہیں آنا
صرف آج کے دن پریشان نہیں ہونا
اپنے والدین، اساتذہ اور بزرگوں کا احترام کرنا ہے۔
اپنی روزی دیانتداری سے حاصل کرنی ہے۔
تمام زندہ چیزوں کے لیے ممنونیت کا اظہار کرنا ہے۔

اس تجربے کے بعد ڈاکٹر یوسوئی نے کیوٹو کی جھونپڑیوں کو خیر آباد کہا اور پورے جاپان کے دورے پر نکل کھڑے ہوئے۔ وہ دن میں بھی جلتی ہوئی مشعل لے کر چلتے تا کہ لوگ متوجہ ہوں اور تجسس کے ساتھ ان سے رجوع کریں۔ جب لوگ پوچھتے کہ یہ سب کیا ہے؟ تو وہ جواب دیتے۔ مجھے ان لوگوں کی تلاش ہے جنہیں روشنی کی ضرورت ہے۔ ڈاکٹر یوسوئی بدھ مندروں میں جاتے اور وہاں ریکی کے بارے میں لیکچر دیتے۔ اسی سفر میں انہیں اپنا جانشین چوجیرو ہایاشی مل گیا۔ جس نے ان کے علم اور دستور العمل کی

مشعل روشن رکھی۔

ڈاکٹر ہایاشی:

جب ہایاشی کی ملاقات یوسوئی سے ہوئی تو اس کی عمر 45 سال تھی۔ وہ ریٹائرڈ نیول آفیسر تھا۔ یوسوئی نے محسوس کیا کہ ہایاشی ابھی جوان آدمی ہے۔ اسے ریٹائر نہیں ہونا چاہیے تھا۔ یوسوئی نے اس کی حوصلہ افزائی کی اور اپنے مشن میں اسے جاپان بھر میں شفا بخشی اور تعلیمات دینے کے لیے اپنے ساتھ چلنے پر تیار کر لیا۔ یوں ہایاشی، یوسوئی کا پہلا باقاعدہ شاگرد بن گیا۔ اس کی تربیت میں رہا اور استاد کی موت کے بعد جانشین بن گیا۔ مغرب میں اس منصب کو گرینڈ ماسٹر کا نام دیا جاتا ہے۔

ہایاشی نے ٹوکیو میں ریکی کلینک قائم کیا جہاں بعد میں ہاوائیو تکاتا کا علاج کیا گیا۔ یہ ایک چھوٹا سا کلینک تھا جس میں صرف آٹھ بستر تھے۔ ریکی پریکٹیشنرز سب کے سب مرد تھے جو علاج کے دوران روایتی لباس کی مونوس پہنتے تھے۔ کلینک صبح کے وقت کھلتا اور سہ پہر کے وقت پریکٹیشنرز یعنی ریکی ماسٹرز گھروں میں جا کر ایسے مریضوں کا علاج کرتے جو بیماری کے سبب کلینک میں آنے سے معذور ہوتے تھے۔ مریضوں کا علاج جڑی بوٹیوں سے بھی کیا جاتا۔

دوسری جنگ عظیم کی ابتدا کے دنوں میں ہایاشی نے اندازہ لگا لیا کہ آنے والی جنگ بالآخر جاپان اور امریکہ کے درمیان ہوگی۔ وہ نہیں چاہتا تھا کہ اسے عسکری خدمات کے لیے طلب کیا جائے اور وہ لوگوں کی جانیں لینے کا ذریعہ بنے۔ اب اس کا مشن لوگوں کا علاج کرنا اور جانیں بچانا تھا چنانچہ جنگ میں حصہ لینا اس کے لیے قابل قبول نہیں تھا۔ ہایاشی نے ایک ضیافت کا اہتمام کیا اور اس میں اپنے رشتہ داروں اور ریکی ماسٹرز کو مدعو کیا۔ ضیافت کے بعد اس نے مہمانوں کے سامنے رضا کارانہ طور پر خود کو موت کے حوالے کرنے کا اعلان کیا اور خودکشی سے پہلے ہاوائیو تکاتا کو اپنا جانشین مقرر کیا۔

ہاوائیو تکاتا کی داستان:

ہاوائیو تکاتا ایک جاپانی خاتون تھی۔ وہ 1900ء میں ہوائی کے ایک جزیرے

مرچو
اے اللہ میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین

میں پیدا ہوئی تھی۔ والدین نے اس کا نام جزائر ہوائی کے نام کی نسبت سے رکھا۔ وہ چاہتے تھے کہ ہاوائیو بڑی ہو کر نامور شخصیت بنے۔ جب وہ اپنی عمر کے تیس کے عشرہ میں تھی تو اس کے شوہر کا انتقال ہو گیا۔ اب ہاوائیو کو اپنی دو چھوٹی بیٹیوں کی پرورش کی ذمہ داری نبھانا تھی۔ بہت زیادہ کام کرنے اور پریشانیوں نے اسے بہت سے جسمانی مسائل کا شکار کر دیا۔ اس میں پتے کی پتھریاں' دمہ اور ایک ٹیومر شامل تھا۔ ایک دفعہ وہ شدید ذہنی اور اعصابی تناؤ میں مبتلا تھی۔ اس نے دعا کی کہ اسے رہنمائی ملے۔ اس کے اندر سے ایک آواز اٹھی کہ سب سے پہلے وہ اپنی صحت پر توجہ دے۔

اس غیبی ہدایت پر وہ ہوائی سے جاپان گئی تا کہ آپریشن کرا سکے۔ وہ ٹوکیو کے ایک ہسپتال میں گئی جہاں کا ڈاکٹر انچارج اس کا دوست تھا۔ وہ اس سے پہلے اس کے شوہر کا علاج کر چکا تھا۔ ڈاکٹر میڈا نے تین ہفتوں تک اسے ایک خصوصی غذا کا پابند بنایا تا کہ آپریشن سے پہلے اس کا کچھ وزن بڑھ سکے۔

آپریشن کے دن' ٹکاٹا آپریشن ٹیبل پر لیٹی تو اس کے اندر سے آواز اٹھی۔ کوئی کہہ رہا تھا..... ''آپریشن ضروری نہیں''..... ٹکاٹا اچھل کر آپریشن ٹیبل سے اتری۔ وہ زبردست ہیجان میں تھی۔ جب ڈاکٹر آپریشن تھیٹر میں داخل ہوا تو اس نے پوچھا..... ڈاکٹر کیا آپریشن کا کوئی متبادل نہیں ہے؟ ڈاکٹر نے جواب میں کہا۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ تمہارے پاس کتنا وقت ہے۔ کیونکہ 'دل علاج میں کچھ ماہ سے لے کر ایک سال تک لگ سکتا ہے۔ ٹکاٹا نے اپنا اشتیاق دکھا۔ ' کے لیے وقت دوگنا کر دیا اور کہا کہ وہ دو سال تک قیام کر سکتی ہے۔ اس پر ڈاکٹر میڈا اسے اپنی بہن کے پاس لے گیا جو اسی ہسپتال میں ماہر غذائیت تھی۔ وہ پیچش میں مبتلا ہونے پر ریکی سے علاج کرا چکی تھی۔

ٹکاٹا کا ریکی سے پہلا واسطہ:

ڈاکٹر میڈا کی بہن نے ٹکاٹا سے کہا کہ غذاؤں اور جڑی بوٹیوں کے ذریعے پتھریاں تحلیل تو ہو جائیں گی لیکن یہ علاج بہت وقت مانگتا ہے۔ تم جزائر ہوائی سے آئی ہو۔ یہاں طویل عرصہ تک تمہارا قیام بہت سی پریشانیوں کا سبب بنے گا۔ اگر تم پسند کرو تو

ریکی سسٹم کے تحت اپنا علاج کرا لو۔ میرا خیال ہے تم بہت سی الجھنوں سے بچ جاؤ گی۔

ٹکاٹا کے لیے ریکی ایک اجنبی طریقہ علاج تھا تاہم وہ آپریشن سے بچنے کے لیے اس نئے علاج کو آزمانے پر تیار ہو گئی۔

اگلے روز ٹکاٹا کو ہایاشی کے قریبی ریکی کلینک میں لایا گیا۔ اس کا علاج مردوں نے کیا جو روایتی کی مونوس میں ملبوس تھے۔ اس نے جو سب سے پہلی بات محسوس کی وہ ان کے ہاتھوں کی حرارت تھی۔ ٹکاٹا نے سمجھا کہ شاید ان کا کنکشن کسی برقی تار سے قائم ہے۔ اس نے اِدھر اُدھر دیکھنا شروع کر دیا۔ چھت کی طرف دیکھا۔ بستر کے اردگرد دیکھا یہاں تک کہ بستر کے نیچے بھی جھانکا لیکن اسے کہیں بھی کوئی بجلی کا تار نظر نہ آیا جو ان معالجین سے جڑا اور ان کے ہاتھوں میں حدت پیدا کرنے کا ذریعہ بن رہا ہو۔ اس نے ایک معالج کے کی مونوس کی بڑی بڑی آستینوں میں بھی کسی ایسی چیز کی موجودگی کا سراغ لگانے کی کوشش کی لیکن کہیں بھی کچھ نہیں تھا۔ معالج نے اسے اِدھر اُدھر جھانکتے ہوئے دیکھ کر کہا..... کیا آپ کو ٹشو پیپر چاہیے؟ نہیں..... میں وہ برقی آلہ دیکھنے کی کوشش کر رہی ہوں جس سے آپ کے ہاتھوں میں حدت پیدا ہو رہی ہے۔ ریکی ماسٹر اس کی بات سن کر خوب ہنسا۔

اتنے میں ہایاشی کلینک کا راؤنڈ لگاتے ہوئے اس کمرے میں آیا اور پوچھنے لگا کہ کیا ہو رہا ہے؟ ہایاشی کو ریکی ماسٹر نے ٹکاٹا کا تجسس بتایا تو اس نے وضاحت کی کہ یہ حدت جو اسے محسوس ہو رہی ہے برقی توانائی کی نہیں بلکہ کائناتی توانائی کی ہے۔ یہ ''ریکی'' ہے جو جاپانی زبان میں کائنات کی زندگی کی توانائی کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس نے کہا یہ توانائی مجھ سے تم تک آ رہی ہے۔ اس نے اپنے ہاتھ اٹھا کر کہا..... یہ الیکٹروڈز ہیں یہ قوت پھر سے توانا ہونا شروع ہو جاتی ہے اور تمہارے پورے جسم کا توازن بحال کر دیتی ہے۔

ٹکاٹا کا علاج روزانہ ہوتا رہا اور وہ چار مہینوں میں صحت مند ہو گئی۔ وہ اس طریقہ علاج سے اتنی متاثر ہوئی کہ اس نے یہ سیکھنے کا فیصلہ کر لیا۔ لیکن اسے ایسا کرنے کی اجازت نہ ملی کیونکہ وہ غیر ملکی تھی اور ریکی ایک جاپانی طریقہ علاج تھا جسے جاپان تک

مرچو
والدین کی دعا ہے ہم پر رحم فرما ..... آمین

محدود رکھنا ضروری خیال کیا جا رہا تھا۔

اس نے اپنی وکالت کرتے ہوئے کہا کہ اگر وہ ہوائی جا کر دوبارہ بیمار ہو گئی تو کیا کرے گی۔ ہایاشی نے اس کی یہ دلیل تسلیم کر لی۔ لیکن شرط رکھی کہ اگر وہ ایک سال تک اس کے کلینک میں کام کرے تو وہ اسے فرسٹ ڈگری ریکی کی سپرد داری پر تیار ہے۔ ٹکاٹا رضامند ہو گئی اور ہایاشی خاندان کے ساتھ رہنا شروع کر دیا۔

ٹکاٹا ریکی کو مغرب میں لے آئی:

کلینک میں ایک سال کام کرنے کے بعد ٹکاٹا کو سیکنڈ ڈگری ریکی کی سپرد داری مل گئی۔ وہ امریکہ سے ہوتی ہوئی جزائر ہوائی میں واپس آ گئی۔ وہاں اس نے اپنے رشتہ داروں اور دوستوں کا علاج کرنا شروع کر دیا۔ 1937ء میں ہایاشی اور اس کی بیٹی ہوائی میں آئے۔ وہاں انہوں نے ریکی کلینک قائم کرنے میں ٹکاٹا کی مدد کی۔ فروری 1938ء میں ہایاشی نے ٹکاٹا کو ریکی ماسٹر کی سپرد داری دے کر اپنے سلسلہ میں شامل کر لیا اور واپس جاپان چلا گیا۔

ٹکاٹا نے چالیس سال سے زیادہ عرصہ تک امریکہ اور کینیڈا میں لوگوں کو ریکی دینا سکھایا۔ 1975ء میں اس نے ریکی ماسٹرز کی سپرد داری دینا شروع کی اور اس طرح شمالی امریکہ میں اپنے سلسلہ کو وسیع کیا۔ دسمبر 1980ء میں اپنے انتقال سے پہلے وہ 22 ریکی ماسٹرز کو شمولیت دے چکی تھی۔ اس نے جو عمل شمالی امریکہ (کینیڈا اور ریاست ہائے متحدہ) میں شروع کیا تھا' اس نے دنیا بھر میں تہلکہ مچا دیا۔

ٹکاٹا کہا کرتی تھی.....

''ریکی کے ساتھ صحت' خوشی' خوش حالی اور طویل زندگی آتی ہے۔''

❖....❖....❖

5

وانجا ٹوان.....میری ریکی ماسٹر

وانجا ٹوان ان 22 ریکی ماسٹرز میں سے ایک تھی جنہیں ہاوائیو ٹکاٹا نے اپنے انتقال سے پہلے ریکی سلسلہ میں شمولیت کا اعزاز بخشا تھا۔ مجھے یہ اعزاز حاصل ہے کہ وانجا میری استاد تھی۔ اس پر مجھے ہمیشہ فخر رہے گا۔ یقیناً آپ یہ داستان سننا بھی پسند کریں گے کہ وہ کس طرح ریکی سے متعارف ہوئی اور اس نے کس طرح شمولیت حاصل کی۔

وانجا ٹوان سویڈن میں پیدا ہوئی۔ بیس سال کی عمر میں وہ شادی کرنے کے لیے کینیڈا منتقل ہو گئی۔ اس کے ہاں دو بچے ہوئے لیکن شادی کے بارہ برس بعد اس نے شوہر کو طلاق دے دی۔ کیونکہ وہ اسے اور بچوں کو بہت کم وقت دیتا تھا۔

وانجا نے پھر شادی کر لی اور دوسرے شوہر سے اس کے مزید دو بچے ہوئے۔ دوسرے شوہر کے پہلے سے دو بچے تھے چنانچہ اب ان کے گھر میں چھ بچے پرورش پا رہے تھے۔ وانجا اور اس کے شوہر نے برٹش کولمبیا میں دریا کے نزدیک ایک فارم خرید لیا اور کچھ گائیں اور بھیڑیں بھی رکھ لیں۔ اس دوران وانجا نے بارن میں ویونگ سکھانا شروع کر دی۔ مختلف علاقوں سے لوگ دو ہفتوں کے لیے ویونگ سیکھنے کے لیے آتے۔ یہ لوگ کئی اور کام بھی اس سے سیکھتے جن میں کیمپنگ' کوکنگ اور مکھن بنانا شامل تھا۔ وانجا کی زندگی کا یہ دور بہت مصروف اور پُر لطف تھا۔

موسم بہار کی ایک صبح وانجا کے شوہر نے اعلان کیا کہ وہ اسے چھوڑ کر کسی اور عورت سے شادی کر رہا ہے۔ ابتدا میں تو وانجا کے لیے یہ بہت بڑا صدمہ تھا لیکن پھر وہ کچھ سنبھل گئی۔ ایک دن وہ بہت افسردہ تھی۔ اس نے خود کو بہلانے کے لیے فال نکالنے کا فیصلہ کیا اور ایک کتاب نکالی۔ آنکھیں بند کر کے بے ترتیبی سے اسے کھولا اور ایک جگہ انگلی رکھ کر آنکھیں کھول دیں۔ اس کی انگلی کے نیچے جملہ تھا..... ''خدا نے ہمیں افسردہ ہونے کے لیے نہیں بنایا۔'' وانجا اس جملہ کو الوہی پیغام سمجھا اور اپنا ڈیپریشن جھٹک کر خوش باش رہنے لگی۔ اب وہ اس طرح خوش اور مطمئن رہتی تھی کہ لوگوں نے سمجھنا شروع کر دیا۔

''اس نے خود ہی اپنے شوہر سے جان چھڑانا چاہی تھی۔''

وانجا نے یہ باور کرتے ہوئے کہ اس کی زندگی کا ایک باب ختم ہو چکا ہے۔ سوچا کہ اب زندگی میں کچھ نیا پن لانا چاہیے' کوئی روحانی معمول' مثلاً یوگا وغیرہ۔ اس علاقے میں اس طرح کی کوئی سرگرمی دیکھنے میں نہیں آتی تھی۔ کسی نے اسے ایک منفرد طریقہ علاج کے بارے میں بتایا اور رابطہ کے لیے ٹیلی فون نمبر دیا لیکن وانجا نے اس کے لیے کوئی دلچسپی محسوس نہ کی..... طریقہ علاج؟ ہوں' میں بیمار تو نہیں ہوں۔

لیکن پھر ایک روز وانجا کو کسی ان دیکھی طاقت نے جیسے مجبور کر دیا۔ اس نے ٹیلی فون کیا اور فون وصول کرنے والے سے پوچھا کہ یہ طریقہ علاج کس قسم کا ہے؟ یہ طریقہ سیکھنے سے پہلے اس کے پاس کون سا علم ہونا چاہیے؟ اس پر خرچ کتنا آئے گا؟ اس نے اوپر تلے یہ تینوں سوالات داغ دیئے۔ دوسری طرف سے انتہائی شفیق لہجے میں خاتون نے اس کے سوالات کا جواب دیتے ہوئے کہا کہ اس طریقہ علاج کو ریکی کہتے ہیں اور اس کا طریقہ کار ہاتھ رکھنا ہے۔ اسے سیکھنے سے پہلے کسی اور تعلیم کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اسے ہر ایک سیکھ سکتا ہے۔ اسی خاتون نے دوستانہ انداز میں بات جاری رکھتے ہوئے کہا..... دیکھئے مسز ٹکاٹا یہ طریقہ کار ایسے ہی ہے جیسے کوئی ٹیلی ویژن ٹیکنیشن' انٹینا کو درست سمت میں رکھ کر لہریں ٹیلیویژن سیٹ کو مہیا کرتا اور واضح تصویر حاصل کرتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں معالج مریض کے جسم کا عدم توازن دور کرتا ہے۔ جس سے مرض ختم ہو جاتا ہے۔ یہ طریقہ علاج سکھانے کے لیے چار سیشن کیے جاتے ہیں اور ہر سیشن دو گھنٹے

پر محیط ہوتا ہے۔ اس کی فیس 125 ڈالرز ہوگی۔ جس وقت آخری جملہ ادا کیا گیا' وانجا نے سنا کہ پیچھے سے کسی نے کہا امریکن ڈالرز' کینیڈین ڈالرز نہیں۔ ٹیلی فون رکھنے کے بعد وانجا نے سوچا۔ یہ تو خاصی رقم ہے۔ وانجا اپنے ویونگ سٹوڈنٹس سے اتنی ہی رقم دو ہفتوں کے لیے لیتی تھی جبکہ یہ تربیت محض آٹھ گھنٹوں کی ہوگی لیکن وہ کوئی حتمی فیصلہ نہ کر سکی۔

وانجا نے اپنے ملنے ملانے والوں سے ذکر کیا کسی کو بھی ایسے طریقہ علاج کے بارے میں کچھ علم نہیں تھا جس کا نام ریکی ہو۔ کچھ دنوں کے بعد وہ اپنی کتابوں کی الماری کے پاس آئی اور سائیکالوجی پر سیکنڈ ہینڈ کتابوں کا جائزہ لینا شروع کر دیا۔ بے توجہی سے اس نے ایک کتاب نکالی اور بلا سوچے سمجھے اسے کھولا۔ حیرت سے اس کا منہ جیسے کھلے کا کھلا رہ گیا۔ جو صفحہ اس نے کھولا تھا وہ ریکی ماسٹر ٹکاٹا سے انٹرویو کی ابتدا تھی۔ کتاب کا نام تھا We are all Healers اور یہ سیلی ہیمنڈ کی تصنیف تھی۔ سیلی نے اس کتاب میں لکھا تھا کہ وہ کس طرح ٹکاٹا سے متعارف ہوئی اور اس زندہ دل جاپانی خاتون نے اسے فوراً اپنا گرویدہ بنا لیا۔ یہ ملاقات ایک ہیلنگ کنونشن میں ہوئی تھی۔ ٹکاٹا نے سیلی کو ریکی اور اپنے طریقہ علاج کے بارے میں بتایا۔ مصنفہ نے آخر میں لکھا تھا کہ وہ بدقسمتی سے ٹکاٹا کا ایڈریس نہ لے سکی چنانچہ ریکی سیکھنے سے ابھی تک محروم ہے۔ کتاب پڑھنے کے بعد وانجا نے فیصلہ کر لیا کہ وہ ضرور ریکی سیکھے گی۔

اب مسئلہ صرف پیسوں کا تھا۔ وانجا کے پاس پیسے نہیں تھے لیکن پھر ایک اور معجزہ ہو گیا۔ ایک چھوٹے سے دراز میں رکھے ہوئے اتنے پیسے مل گئے جن کی وانجا کو ضرورت تھی۔ وانجا اس دراز میں مویشیوں کے چارے کے لیے پس انداز کی ہوئی رقم رکھا کرتی تھی۔

ریکی کورس شروع کرنے سے ایک رات پہلے وانجا اپنے گھر میں کھلے آسمان تلے بستر پر لیٹی ایک ستارے کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھ رہی تھی کہ وہ اسے تیزی سے حرکت کرتا ہوا محسوس ہوا اور پھر بجلی کے کوندے کی طرح اس کی پیشانی میں داخل ہو گیا۔ وانجا سناٹے میں آ گئی۔ اس نے سوچا یہ کیا تھا؟

اگلے روز وانجا جوں ہی اس گھر میں داخل ہوئی جہاں کورس کرایا جانا تھا تو اس کا سامنا ٹکاٹا سے ہوا۔ ٹکاٹا نے ان لفظوں کے ساتھ اس کا خیر مقدم کیا..... ''میں جانتی تھی، تم ضرور آؤ گی۔'' ..... وانجا نے اس کے جملے پر اپنے جسم میں ایک سنسنی محسوس کی..... اسے کیسے علم تھا؟

ریکی سیکھنے کے بعد وانجا نے اپنے مویشیوں، اہل خانہ اور دوستوں کا علاج شروع کر دیا۔ اسے حیرت انگیز طور پر زبردست نتائج مل رہے تھے۔

1978ء میں وانجا بچوں کو لے کر کرسمس کی چھٹیوں میں ہوائی پہنچی وہ ابھی تک استغراق یا دھیان میں دلچسپی رکھتی تھی۔ اس نے اپنی ایک دوست سے ہوائی کے ایک ایسے گروپ کا ایڈریس لے رکھا تھا جو استغراق اور روحانی مشقیں سکھاتا تھا۔ اس گروپ کا گرو ایک ہندوستانی یوگی تھا جو ان دنوں ہوائی آیا ہوا تھا۔ یوگی کا نام تھا..... بابا مکتا نندہ۔

بابا سے وانجا کی ملاقات زبردست روحانی تجربہ پر مشتمل تھی۔ اسے اور بہت سے ناقابل فہم واقعات سے واسطہ پڑا۔ جن کی تفصیل وانجا نے اپنی آپ بیتی..... ''ان دی لائیٹ آف اے ڈسٹنٹ سٹار'' میں تحریر کی ہے۔ تین سال بعد اسی کتاب نے مجھے ہندوستان میں بابا مکتا نندہ کے آشرم تک پہنچنے اور بابا سے ملاقات کی تحریک دی تھی۔

اگلے سال موسم گرما میں ٹکاٹا واپس برٹش کولمبیا آئی۔ اس دفعہ وہ فاصلہ سے ریکی دینے کا طریقہ یعنی سیکنڈ ڈگری آف ریکی سکھا رہی تھی۔ وانجا نے اس کورس میں بھی داخلہ لے لیا۔ اس نے سوچا کہ جو کام شروع کیا جائے اسے تکمیل تک پہنچانا چاہیے۔ اس دفعہ وانجا اپنے ساتھ اپنی بیٹیوں اور سب سے بڑے بیٹے کو بھی فرسٹ ڈگری ریکی سکھانے کے لیے لے گئی۔ اس مرتبہ وانجا کو موقعہ ملا کہ وہ ٹکاٹا کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزار سکے۔ وہ ضرورت پڑنے پر ٹکاٹا کا علاج کرتی اور ٹکاٹا اس کی حوصلہ افزائی کرتی کہ ریکی سیکھنا جاری رکھے تاکہ ریکی ماسٹر بن سکے۔

ایک دن وانجا کی ویونگ کلاس میں اس کی ایک شاگرد کی طبیعت خراب ہوگئی۔ وانجا علاج کرنے کے لیے بیمار خاتون کے ساتھ اس کے گھر میں گئی۔ خاتون نے وانجا کو

وہ تمام ادویات دکھائیں جو اس کے استعمال میں تھیں لیکن اس کے باوجود وہ رات کو سو نہیں سکتی تھی۔ وانجا اتنی بے تحاشا ادویات دیکھ کر حیران رہ گئی۔ ان کے ساتھ کوئی فرد کیسے صحت مند رہ سکتا ہے۔ وانجا نے خاتون کو مسلسل تین دن علاج میں رکھا۔ پہلے دن کے سیشن کے بعد خاتون کو رات بھر خوب نیند آئی۔ ویونگ کورس مکمل ہونے پر جب وہ خاتون رخصت ہونے لگی تو اس نے وانجا سے وعدہ لیا کہ اسے فاصلہ سے شفا بخشی کا عمل کرتی رہے گی بعد میں وانجا کو اس خاتون کا خط ملا کہ اب وہ بالکل ٹھیک ہے اور کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں کرتی۔

اس تجربے نے وانجا کو قائل کر دیا کہ لوگوں کو ویونگ سکھانے کی بجائے ان کو اپنی صحت کے بارے میں سکھانا زیادہ اہم ہے چنانچہ اس نے ریکی ماسٹر بننے کے لیے ٹکاٹا کی پیش کش قبول کرنے کا فیصلہ کر لیا۔

اکتوبر کے وسط میں ٹکاٹا کچھ نئے ماسٹرز کو شمولیت کے مرحلہ سے گزارنے کے لیے واپس آئی۔ ان نئے ماسٹرز میں وانجا بھی شامل تھی۔ وانجا نے فرسٹ اور سیکنڈ ڈگری ریکی سکھانے کے لیے ٹکاٹا کو بڑی بڑی کلاسز مہیا کیں۔ بہت سے بچے بھی ریکی سیکھنا چاہتے تھے چنانچہ وانجا نے ان کے لیے ایک سپیشل کلاس کا اہتمام کیا۔

جب ٹکاٹا نے وانجا کو ریکی ماسٹر کی سپرداری دی تو اس نے کہا کہ وہ شروع ہی سے جانتی تھی کہ ایسا ہوگا اور بالآخر تم ماسٹرز کی صف میں شامل ہو جاؤ گی۔ اس نے وانجا کو بتایا کہ کس طرح کلاس لی جاتی ہے اور کس طرح سپرداری اور شمولیت کا مرحلہ طے کرایا جاتا ہے۔ ٹکاٹا نے اس بات پر زور دیا کہ علاج کی ابتدا ہمیشہ اپنے گھر والوں اور عزیزوں سے کرنی چاہیے۔ اس کے بعد ایسے لوگوں کو ریکی دی جائے جو آپ کے حلقہ احباب میں ہیں۔ ایک اور اہم بات یہ بتائی کہ علاج کا کچھ نہ کچھ معاوضہ ضرور ہونا چاہیے۔ ضروری نہیں ہے کہ یہ پیسوں کی صورت میں ہو۔ یہ محض ایک بریڈ سلائس بھی ہو سکتا ہے۔ اس کا مقصد محض یہ ہے کہ علاج کی ناقدری نہ ہو اور مریض کو آپ کے وقت کی اہمیت کا احساس ہو۔ ٹکاٹا نے وانجا پر واضح کیا کہ ماسٹر ہونے کا مطلب ہے کہ آپ کو تمام امور کا ملکہ بھی حاصل ہو۔ آپ کی انتظامی صلاحیتیں بھی بھرپور ہوں۔ وانجا نے بڑی

بڑی کلاسیں آسانی سے منعقد کر کے اس کا ثبوت دے دیا۔

اسی سال موسم خزاں میں وانجا اور اس کا خاندان فارم چھوڑ کر برٹش کولمبیا کے کوہستانی علاقے کوٹینز کے ایک مکان میں منتقل ہو گیا۔ وہاں جانے سے پہلے وانجا نے خواب میں ایک نیلا مکان دیکھا تھا۔ وہ کسی نہ کسی طرح یہ مکان تلاش کرنے میں کامیاب ہو گئی اور معجزاتی طور پر اس کی خریداری بھی ممکن ہو گئی۔ اس مکان میں وانجا نے شفا بخشی کا کام شروع کر دیا۔ ریکی کے کامیاب علاج اور اس طریقہ علاج کی تعلیم و تربیت کے لیے پورے علاقے میں اس کی شہرت پھیل گئی۔ دور دور سے لوگ اس کی کلاسوں میں شرکت کے لیے آنے لگے۔

وانجا آشرم میں:

1981ء میں وانجا بابا مکتا نندہ کی رفاقت میں تین مہینے گزارنے کے لیے ہندوستان آئی۔ ان دنوں بابا اپنے آشرم میں رہ رہے تھے چونکہ اس کی دو بیٹیاں بھی اس کے ساتھ تھیں چنانچہ اسے بالائی باغیچہ میں رہنے کے لیے کہا گیا جو آشرم کی مرکزی عمارت سے تھوڑے فاصلہ پر تھا۔ اتفاق سے ان کا بنگلہ ہرن پارک کے عقب میں تھا جہاں میری ڈیوٹی تھی۔

ہر دفعہ جب وہ دھیان یا پاٹھ کے لیے مندر کو جاتی تو میرے اور میرے ہرنوں کے پاس سے گزرتی۔ ہم دونوں میں ضرور گفتگو ہوتی۔ سویڈش یعنی میری ہم وطن ہونے کے ساتھ ساتھ ہم دونوں میں جانوروں سے محبت بھی قدر مشترک تھی۔ جانوروں سے لگاؤ بھی ہمیں ایک دوسرے کے قریب لے آیا۔ مجھے ریکی سکھانے کے بعد وہ تین ماہ تک میرے ساتھ ہرن پارک میں کام کرتی رہی۔ ہم نے ہرنوں کی منہ اور کھر کی بیماری کا علاج کیا۔ وانجا مجھے ہر وہ بات سکھانا چاہتی تھی جو اس نے سیکھ رکھی تھی۔

ہم دونوں ماضی میں اتر گئی تھیں۔ کئی جنموں کا باہمی تعلق دیکھتی تھیں۔ ان میں کبھی ہمارا استاد اور شاگرد کا تعلق تھا اور کبھی دادی اور پوتے کا جو ہمیشہ اکٹھے رہ کر شفا بخشی کرتے رہے تھے۔ ہمارے درمیان وقت کی قید سے آزاد بہت گہرا اور محبت کا رشتہ

استوار ہو چکا تھا۔

وانجا نے مجھے توانائی کے متعلق بہت کچھ سکھایا۔ مثلاً آپ کس طرح ذہنی طور پر مقدس ہستیوں کی توانائی سے ان کے مجسموں اور تصویروں کے ذریعے ہم آہنگ ہو کر ان سے گفتگو کر سکتے اور معلومات لے سکتے ہیں۔ وانجا کے ساتھ رہتے ہوئے ایسے محسوس ہوتا تھا کہ میں ننھی منی ایلس ہوں اور ونڈر لینڈ میں حیرت کے ساتھ ناقابل فہم چیزیں دیکھ رہی ہوں۔ وہ مافوق الفطرت وجود دیکھ رہی ہے اور مجھے ان کے بارے میں سمجھا رہی ہے۔ اس کے سامنے دیوتا ہیں' روحیں ہیں' توانائی کے دھارے ہیں اور وہ بولتی جاتی ہے اور میں محو حیرت ہوں۔

وانجا مجھے ایک بات سکھانا چاہتی تھی جو میں نے کبھی سیکھنے کی کوشش نہ کی اور وہ تھی بادلوں کو تحلیل کر کے چمکدار روشن دن بنانا تھا۔ ہندوستان میں رہتے ہوئے مجھے بادل بہت اچھے لگتے تھے۔ وہاں شعلے برساتا سورج میرے کس کام کا تھا۔ میں نے بادلوں کو ترجیح دی اور بادل تحلیل کرنے کا علم نہ سیکھا جس کی مغرب میں بہت زیادہ ضرورت رہتی ہے۔

میں ہرنوں کے ساتھ آشرم میں رہی۔ وانجا رخصت ہو گئی لیکن جب بھی ہرنوں کے ساتھ کوئی مسئلہ پیش آتا تو وہ میرے پاس پہنچ جاتی۔ اس کی آمد ہمیشہ بروقت ہوتی تھی۔

وانجا سویڈن میں:

میں جب 1986ء میں آشرم سے واپس سویڈن پہنچی تو وانجا بھی کچھ عرصہ کے لیے وہاں مقیم تھی۔ اس کی ماں اور بہن سٹاک ہوم میں رہتی تھیں۔ وانجا نے انہیں ریکی کی سپرداری میں شامل کر لیا تھا۔ لکاٹا کی یہی نصیحت تھی کہ علاج اور شمولیت کی ابتدا ہمیشہ اپنے گھر والوں سے کرنا چاہیے۔ اس کے بعد عزیزوں دوستوں اور پھر اجنبیوں تک اس کا حلقہ وسیع کیا جائے۔ اس نے وہاں دیہی علاقے میں ریکی شفا خانہ بنانے کے لیے ایک مکان بھی خرید لیا۔

مرچو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما ۔۔۔ آمین

وانجا نے سویڈن اور فن لینڈ میں لوگوں کی ایک بڑی تعداد کو اس فن سے آشنا کیا۔ ہر جگہ اس کا نام احترام سے لیا جانے لگا۔ فن لینڈ ٹیلی ویژن نے ''وانجاز ورلڈ'' کے نام سے اس کی زندگی کے بارے میں ایک دستاویزی فلم بنائی۔ کینیڈا واپس جانے سے پہلے اس نے 20 ریکی ماسٹرز کو شمولیت دی۔

وانجا کی کینیڈا میں واپسی:

اس وقت وانجا' کوئینیز میں خوش وخرم زندگی گزار رہی ہے۔ اس کے اردگرد اس کے بچے اور ان کے بچوں کے علاوہ بہت سی بلیاں اور کتے ہیں۔ وہ سب ایک دوسرے سے انس ومحبت کے ساتھ رہ رہے ہیں۔ البتہ کچھ دنوں کے لیے وہ خاموشی سے وینکوور چلی گئی تاکہ اپنی زندگی کے بارے میں کتاب لکھ سکے اور اس دوران اسے لوگوں کی طرف ریکی لینے کے دباؤ سے آزادی میسر رہے۔ اس دوران بھی وہ جانوروں اور چھوٹے چھوٹے بچوں کی نگہداشت کے فریضے میں مشغول رہی۔ میں جب ایک دفعہ اس سے ملنے گئی تو وہ بہت سے بن ماں کے بلی کے بچوں ایک پلے (پالتو نہیں) اور ایک یتیم بچے کی پرورش کر رہی تھی۔

وانجا اب بھی ریکی سکھانے کے لیے آئے دن سفر میں رہتی ہے۔ اس نے کئی چکر آسٹریلیا کے لگائے ہیں۔ وہ سویڈن بھی آتی جاتی رہتی ہے۔ بعض اوقات راستے میں برطانیہ میں بھی رک جاتی ہے۔ اس کے قابل ذکر دوروں میں سے ایک پولینڈ کا دورہ ہے جہاں اس نے ایک نن کو ریکی ماسٹر بنایا۔ اس نن کو پوپ نے ریکی پریکٹس کا اجازت نامہ دے رکھا ہے جو اس کے کمرے کی دیوار پر آویزاں ہے۔

❖....❖....❖

6

ریکی علاج

ریکی علاج مریض کے جسم پر دست شفا رکھنے کا نام ہے عام طور پر معالج براہِ راست مریض کے جسم پر اپنے ہاتھ رکھتا ہے اور آپ جانتے ہیں کہ اس طرح معالج کائناتی توانائی کا ذریعہ بن کر مریض کے جسم میں ریکی منتقل کرتا اور قوت حیات کا توازن بحال کرتا ہے لیکن توانائی کی منتقلی دست شفا فاصلہ پر رکھ کر بھی کی جاتی ہے۔ اس باب میں براہِ راست ہاتھ رکھنے کے عمل کی تفصیل بیان کی جائے گی۔

بنیادی علاج:

مریض کو پشت کے بل مساج ٹیبل یا فرش پر بچھے گدے یا چٹائی پر لٹا دیا جاتا ہے۔ میں فرش کو ترجیح دیتی ہوں'' کیونکہ مجھے ذاتی طور پر مریض کے چاروں طرف جانے اور بیٹھ کر اس کے جسم کے مختلف حصوں پر ہاتھ رکھنے میں آسانی محسوس ہوتی ہے۔ میں خود ایک بہتر پوزیشن میں آلتی پالتی مار کر اس طرح بیٹھتی ہوں کہ میری ریڑھ کی ہڈی سیدھی رہی۔ جسم میں اکڑن یا سختی نہ ہو تاکہ توانائی کا بہاؤ آسانی سے عمل میں آئے۔ مریض اپنے مکمل لباس میں ہوتا ہے کیونکہ توانائی کپڑوں میں سے بھی گزر جاتی ہے۔ میں اپنے قریب کمبل بھی رکھ لیتی ہوں تاکہ مریض کو سردی محسوس ہونے لگے تو اسے فوراً کمبل

اوڑھا دیا جائے۔ اکثر اوقات یہ ہوتا ہے کہ جب مریض کی توانائی کی سطح میں تبدیلی آتی ہے اور محسوسات کی یورش ہوتی ہے تو مریض سردی محسوس کرنے لگتا ہے۔ کمبل اوڑھائے جانے پر بالخصوص خواتین مریض تحفظ محسوس کرتی ہیں۔

میں علاج کی ابتدا سر سے کرتی ہوں۔ اپنے ہاتھ مریض کی آنکھوں اور پیشانی پر رکھتی ہوں۔ کسی ذہنی توجہ یا رسمی ارتکاز کے بغیر ریکی کا رابطہ فوراً قائم ہو جاتا ہے۔ میں بھی ایسا ہی کرتی ہوں۔ مجھے اپنے ہاتھوں میں سنسنی محسوس ہونے لگتی ہے اور وہ بہت جلد گرم ہو جاتے ہیں۔ میں نہ تو دباؤ ڈالتی ہوں اور نہ ہاتھ مریض کے جسم سے ہٹا کر رکھتی ہوں۔ بس نرمی کے ساتھ میرے ہاتھ مریض کے جسم پر رہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ سادہ سا عمل ہوتا ہے اور میں کچھ نہیں کرتی۔ نہ تو ذہنی ارتکاز ہوتا ہے اور نہ کوئی منتر یا ورد کرتی ہوں۔ البتہ توانائی کو منتقل ہونے کی اجازت دیتی ہوں تاکہ وہ اپنا کام کر سکے۔ میں بذات خود ریکی کا خوشگوار بہاؤ اپنے وجود سے مریض کے وجود میں اترتا ہوا محسوس کرتی ہوں اور یہ احساس پورے سیشن کے دوران برقرار رہتا ہے۔ جب میرے ہاتھوں کی حدت ختم ہو جاتی ہے تو میں انہیں اٹھا لیتی ہوں اور پھر انہیں اگلے مقام پر رکھ دیتی ہوں۔ میرے ہاتھوں میں مختلف قسم کا احساس بھی ابھر سکتا ہے لیکن اپنے ہاتھ اس وقت ہٹا لیتی ہوں جب جمود محسوس ہونے لگے۔ وانجا اس کیفیت کے بارے میں کہا کرتی ہے کہ ..... بوریت محسوس ہونے لگے تو اگلی پوزیشن میں چلی جاؤ۔ بہت جلد ایسی پوزیشن مل جائے گی جہاں ہاتھ اپنا آہنگ پالیں گے۔

میں اپنا علاج سر سے پاؤں کی طرف مختلف پوزیشنوں پر ہاتھ رکھتے ہوئے پہلے راؤنڈ میں مریض کو چت لٹا کر کرتی ہوں اور پھر اسے کہتی ہوں کہ وہ اوندھے منہ یعنی پیٹ کے بل لیٹ جائے۔ پھر میں ریکی دینے کا عمل مریض کے کندھوں سے شروع کرتی ہوں اور پیڑو تک جاتی ہوں۔ علاج کا اختتام مریض کی ریڑھ کی ہڈی پر اوپر سے نیچے کی طرف توانائی کی ضرب سے کرتی ہوں تاکہ مریض کی توجہ واپس اپنے جسم کی طرف ہو جائے۔ ریکی سیشن کے اختتام پر عموماً مریض بہت پُرسکون ہوتا ہے۔ کچھ لوگ تو تقریباً سو جاتے ہیں۔ میں کچھ دیر تک مریض کو اسی کیفیت میں رہنے دیتی ہوں تاکہ اس کا نیا

جسمانی توازن درہم برہم نہ ہو جائے۔

اگر کسی مریض کا جذباتی اخراج علاج کے دوران بہت زیادہ ہو تو میں اپنے ہاتھ مسلسل اس کی پیشانی یا دل کے مقام پر رکھتی ہوں۔ ایسا عموماً خواتین مریضوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ اگر وہ ایسی صورتحال میں اپنی کیفیت بتانے کے لیے گفتگو کرنا چاہتی ہیں تو میں ان کی حوصلہ افزائی کرتی ہوں میں کوشش کرتی ہوں کہ انہیں کوئی مشورہ نہ دوں اور نہ ہی انہیں پُرسکون رہنے کی ہدایت کروں۔ میں منتقل ہوتی ہوئی توانائی کو اپنا کام کرنے کی اجازت دیتی ہوں اور خود ایک معاون تماشائی کا کردار ادا کرتی ہوں۔

زیر علاج مرد یا خاتون کی اپنی مرضی ہے کہ وہ سیشن کے دوران گفتگو کرنا پسند کرے یا خاموش رہے۔ اس سے شفایابی کا عمل متاثر نہیں ہوتا۔ دراصل یہ ایک گہری داخلی سطح پر وقوع پذیر ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو ضرورت محسوس ہوتی ہے کہ وہ جس کیفیت سے گزر رہے ہیں اس کا زبانی اظہار کریں۔ جیسے وہ خود کو انتشار کی حالت سے نکال کر منظم ہو رہے ہیں۔

میں اپنے ایک ایسے ہی مریض کا احوال آپ کو سناتی ہوں جو اس کیفیت کی بہت اچھی مثال ہے۔

توازن میں آتے ہوئے نوجوان کی خود کلامی:

بین سے میری ملاقات ایک مراقبہ مرکز یا دھیان آشرم میں ہوئی، وہاں میں ریکی دینے کے لیے گئی تھی۔ بین عدم توازن کا شکار اور بہت اکھڑا ہوا نظر آ رہا تھا۔ وہ مسلسل بولتا چلا جاتا یا پھر خاموش رہتا اور اس طرح اپنے آپ میں کھو جاتا کہ اپنے اردگرد ہونے والی باتوں سے اس کا کوئی تعلق ہی نہیں۔ میں نے اسے ایک ماہ تک ہر ہفتے تین سے چار ریکی سیشن دیئے۔

میں نے جب بین کے ساتھ پہلا سیشن شروع کیا تو اس نے بولنا شروع کر دیا۔ وہ مسلسل بولتا رہا۔ اس نے کہا کہ اس کا بچپن ایک چیخنے چلانے والی جنونی ماں کے ساتھ گزرا ہے جو اسے باپ کے خلاف تباہ کن سازشی ہتھکنڈوں میں استعمال کرنے

کی کوشش کرتی۔ بین کے پاس دفاع کا چارہ یہی تھا کہ جو کچھ ہو رہا ہے وہ اس سے مکمل طور پر آگاہ رہے۔ گفتگو کرتے ہوئے بین بہت واضح ہوتا تھا۔ بین کی خود کلامی ہر سیشن میں جاری رہی۔ کبھی کبھار وہ میری طرف دیکھتا اور پوچھتا..... آپ کیا سوچ رہی ہیں؟

میں دیانتداری سے جواب دیتی..... نہیں میں کچھ نہیں سوچ رہی بس سن رہی ہوں۔

میرے روحانی استاد نے ایک دفعہ مجھے بتایا تھا کہ جو لوگ بہت زیادہ بولتے ہیں وہ اس لیے ایسا کرتے ہیں کہ انہیں حقیقی طور پر کبھی سنا نہیں گیا۔ میں نے یہ بات بین پر آزمانے کا فیصلہ کیا۔ ایک مخصوص سیشن کے دوران اور بعد میں، میں کوئی مداخلت کیے بغیر اسے سنتی رہی۔ بس ہوں، ہاں کرتی رہی۔

پانچ گھنٹوں کے بعد بین کی آواز سست ہونا شروع ہوگئی۔ بالآخر اس نے کہا..... ''میرا خیال ہے اب میرے پاس کہنے کے لیے مزید کچھ نہیں۔''

ایک مہینے کے بعد اس کے رشتہ دار میرے پاس آئے اور پوچھنے لگے کہ میں نے اس کے ساتھ کیا کیا ہے؟ وہ اب بالکل نارمل لگتا ہے۔ میں نے پوری سچائی کے ساتھ کہا..... کچھ بھی نہیں۔ اس نے ریکی کی بدولت اپنی مدد آپ کی اور نفسیاتی توازن میں آ گیا۔

علاج کی مدت اور تعداد اور دورانیہ:

ریکی علاج بالعموم آدھے گھنٹے کے دوران ختم ہو جاتا ہے۔ اس ایک سیشن کے بعد توانائی جسم میں چوبیس گھنٹے تک گردش کرتی رہتی ہے۔ اسی لیے عام دستور یہ ہے کہ علاج کے سیشن لگاتار تین یا چار دن دیئے جاتے ہیں۔

یہ ابتدائی معمول ہوتا ہے۔ ہر ریکی سیشن مختلف ہوتا ہے ہر سیشن کے ساتھ آپ زیر علاج فرد کی شخصیت کی گہری سطح میں اتر جاتے ہیں۔ کم از کم تین سیشنوں کے بعد یہ فیصلہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے کہ کیا مریض کے لیے حفاظتی اقدام بھی شروع کرنا چاہیے۔ اس لیے کہ کچھ لوگ پہلے سیشن کے دوران یا بعد میں شدید ردعمل کا مظاہرہ کرتے

ہیں اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ توانائی ان کے اندر سب کچھ ہلا کر رکھ دیتی ہے۔ دوسرے سیشن میں منفی گرہیں کھل جاتی ہیں اور اخراج شروع ہو جاتا ہے۔ معالج اس تطہیر یا صفائی کے فوائد کی وضاحت کر سکتا ہے۔ علاج کے تیسرے سیشن کے دوران لوگ عام طور پر بالکل ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

مسئلہ کی نوعیت کے مطابق آپ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ علاج کے سیشن ہفتہ میں ایک مرتبہ ہوں یا دو دفعہ، اس کے لیے کوئی مخصوص پیٹرن یا طے شدہ قاعدہ نہیں ہے۔ البتہ سنگین اور شدید نوعیت میں زیادہ ریکی کی ضرورت ہوتی ہے۔

وانجا نے مجھے ایک ایسے مریض کے بارے میں بتایا جس کا جسم بری طرح جھلس گیا تھا۔ اس کے تمام ریکی دوستوں نے دن رات مسلسل اسے ریکی دی جس کے شاندار نتائج نکلے۔ زیادہ ریکی دینے میں کبھی کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔

فرسٹ ایڈ علاج:

بعض اوقات ایسی صورتحال پیدا ہو جاتی ہے کہ مریض لیٹ نہیں سکتا یا پھر اتنا وقت نہیں ہوتا کہ اسے گھنٹہ بھر تک سیشن میں رکھا جا سکے۔ ریکی مریض کے جسم کی پوزیشن کی پابند نہیں ہوتی۔ مریض کو لٹایا اس لیے جاتا ہے کہ وہ آرام دہ پوزیشن میں رہے لیکن اگر مریض کے لیے لیٹنا ممکن نہ ہو تو کوئی فرق نہیں پڑتا۔ اسے بٹھا کر بھی ریکی دی جا سکتی ہے۔

چوٹ آنے، ضرب لگنے یا زخم آنے کی صورت میں بھی ریکی ہنگامی طور پر مددگار ثابت ہوتی ہے۔ بالفرض دروازہ بند کرتے ہوئے کسی فرد کا ہاتھ زخمی ہو جاتا ہے تو ریکی ابتدائی طبی امداد کا عمدہ ذریعہ بن جاتی ہے۔ زخمی حصہ کو اپنے دونوں ہاتھوں کے درمیان رکھیں اور اس وقت تک پکڑے رہیں جب تک درد ختم نہ ہو جائے۔ کچھ دیر تک متاثرہ حصہ پر ہاتھ بھی رکھیں تاکہ چوٹ یا ضرب سے اعصابی نظام میں پیدا ہونے والے خلل اور مریض کے صدمے، پریشانی یا اضطراب کا علاج ہو سکے۔ ریکی دینے سے متاثرہ مقام پر خراش یا ورم بہت معمولی آتا ہے۔

حال ہی میں ایک ڈرامائی حادثہ ہوا۔ اس کی تفصیل سے آپ کو معلوم ہو جائے

گا کہ ''جادوئی ہاتھ'' کتنے زبردست ہو سکتے ہیں۔

آجی ایک خاتون کا شوہر تھا جس نے میرے لیے اپنے علاقے میں ریکی کورس کا اہتمام کیا۔ وہ دل کا مریض تھا۔ مجھے خیال آیا کہ اسے ریکی دینا چاہیے۔ کورس پر جانے سے پہلے میں نے اسے دو سیشن دیئے اور پھر کورس کے بعد دو سیشن دیئے۔ اسے میں نے ابتدائی سپرداری دے دی تا کہ وہ اپنا علاج کر سکے۔

بعد ازاں ان کے علاقے میں ہم نے ایک ریکی ورکشاپ رکھی۔ وہ مجھے لینے کے لیے آیا تو بہت خوش اور پُر جوش تھا۔ اس نے ہمیں ایک واقعہ سنایا۔ گزشتہ اتوار میں چرچ میں عبادت کے لیے گیا۔ میرے آگے بیٹھا ہوا شخص اچانک درد سے دہرا ہو گیا اور اس کا سر اگلی بنچ کی پشت سے ٹکرا گیا۔ آجی فوراً اٹھا اور اس کے دل کا علاج شروع کر دیا۔ تھوڑی دیر کے بعد وہ شخص ذرا سنبھل گیا۔ آجی اسے اٹھا کر باہر لے گیا تا کہ تازہ ہوا میں اس کی طبیعت بحال ہو سکے۔ کچھ دیر بعد پادری بھی اس کی تیمارداری کے لیے آ گیا۔ متاثرہ شخص اب پوری طرح صحت مند کیفیت میں تھا۔ آجی نے سوچا یہ کیسا اتفاق تھا کہ چرچ میں موجود چار سو افراد میں سے اس شخص کے ٹھیک پیچھے میں بیٹھا ہوا تھا اور اس کو بروقت مدد مل گئی۔

سر درد کا فور کرنے کے لیے موقعہ پر علاج کرنا بھی بہت آسان ہے۔ سر درد میں مبتلا فرد کے سر اور کندھوں پر تقریباً پندرہ منٹ تک ہاتھ رکھنا مؤثر رہتا ہے۔ لوگوں کو ریکی کی اثر انگیزی کا یقین آ جاتا ہے۔

علاج کے دوران ہونے والے تجربات:

ریکی علاج کے دوران لوگوں کو جس طرح کے تجربات ہوتے ہیں۔ اس کا انحصار خاتون یا مرد مریض کی لطیف توانائی کے لیے حساسیت اور اس بات پر ہوتا ہے کہ اس وقت حقیقی ضرورت کیا ہے؟ کچھ لوگوں کو محض عمومی سکون سا محسوس ہوتا ہے۔ انہیں مزید علاج کی ضرورت ہوتی ہے تا کہ توانائی ان میں مزید گہرائی میں اتر سکے۔ جبکہ ایسے افراد حاد (Acute) قسم کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ان کے ردعمل پہلے سیشن میں

نہایت سخت ہوتے ہیں۔

میں نے جب ریکی علاج دینے کی ابتدا کی تھی تو حیرت زدہ رہ جاتی تھی کہ کچھ لوگ رونا شروع کر دیتے ہیں۔ عموماً جب لوگوں کے دل پر ہاتھ رکھا جاتا ہے تو وہ رونے یا سسکنے لگتے ہیں۔ بعض اوقات تو انہیں معلوم ہوتا ہے کہ وہ کیوں رو رہے ہیں۔ مطلب یہ کہ انہیں اپنی کیفیت کا شعور ہوتا ہے لیکن کچھ لوگوں کو معلوم نہیں ہوتا کہ وہ کیوں رو رہے ہیں۔ دراصل یہ توانائی کا اخراج ہوتا ہے۔

علاج کے دوران جسم کے جس حصہ میں کوئی مسئلہ ہوتا ہے وہاں مریض کو حدت، سنسنی یا درد محسوس ہونے لگتا ہے لیکن چند لمحوں کے بعد ہر قسم کا تناؤ یا اجنبی احساس ختم ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات پٹھے جب تناؤ سے نکلتے ہیں تو پھڑکنے لگتے ہیں۔ اس طرح عموماً ''سونے سے پہلے لوگوں کی یہ کیفیت ہوتی ہے۔ علاج یعنی ریکی سیشن کے دوران مریض کا انداز تنفس بھی تبدیل ہو جاتا ہے۔ ان کا سانس نہایت گہری سطح سے آنے لگتا ہے۔ سانس کی آمد و رفت سست لیکن گہری ہو جاتی ہے۔ ریکی علاج لوگوں کو ایک طرح کی استغراقی حالت میں لے جاتا ہے۔ جس سے انہیں گہرا سکون ملتا ہے۔ بعض لوگوں کو تو اتنی آسودگی ملتی ہے کہ وہ سو جاتے ہیں۔ یہ کیفیت بالکل مناسب ہوتی ہے۔ یہ نیند عام نیند سے زیادہ مفید ثابت ہوتی ہے۔

چونکہ ریکی لوگوں کا اپنے آپ سے تعلق بڑھاتی اور گہرا کرتی ہے۔ ابتدائی زندگی کے نفسیاتی مسائل حل کرتی اور ناخوشگوار یادوں کو محو کرتی ہے۔ لاشعور میں دبی یادوں اور نفسیاتی گرہوں کو سطح پر لاتی اور ان کے منفی اثرات کو زائل کرتی ہے۔ ایک معالج کی حیثیت سے آپ دیکھ سکتے ہیں کہ مریض ریکی کی مدد سے دفعتہً اپنے ماضی میں اتر جاتے اور پھر ان واقعات کی تلخی سے ہمیشہ کے لیے آزاد ہو جاتے ہیں جو ان کے لاشعور نے ذہنوں میں پھیلا رکھی ہوتی ہے۔ یہ نہ صرف جسمانی عارضے ختم کرنے میں مدد دیتی ہے بلکہ تحلیل نفسی میں بھی مدد دیتی ہے۔

میں اس ضمن میں آپ کو کچھ ڈرامائی واقعات سناتی ہوں۔

ریکی بطور تحلیل نفسی

دمہ کا حملہ:

میں نے ایسے مریضوں کا علاج کیا ہے جو حاد قسم کے دمہ اور سانس کے مسائل میں مبتلا تھے۔ عام طور پر جب جسم پُرسکون ہوتا ہے' تناؤ سے نکلتا ہے تو اضطراب کی سطح گر جاتی ہے اور سانس بہتر ہو جاتا ہے۔

ایک ایسی ہی خاتون کا علاج میں نے ریکی کے ساتھ کیا جو اپنے دمہ کے دوروں کو دبانے کے لیے بہت سی ادویات استعمال کرتی تھی۔ سیشن کے دوران اس پر دمہ کا ایک شدید قسم کا دورہ پڑا۔ میں خاموشی سے اسے ریکی دیتی رہی۔ میں جانتی تھی کہ ریکی جو کچھ اعصابی اور نفسیاتی طور پر ابھارتی ہے۔ وہ سب کچھ خود کار طریقے سے ختم اور زائل بھی کر دیتی ہے۔ اس طرح کے ابھار حقیقتاً سود مند ثابت ہوتے ہیں۔ مذکورہ سیشن دو گھنٹے تک جاری رہا۔ یہاں تک کہ اس کا سانس پوری طرح بحال ہو گیا اور پھر کبھی اس پر دمہ کا حملہ نہ ہوا۔

بعد ازاں اس نے مجھے بتایا کہ سیشن کے دوران وہ منظر اس کی نگاہوں میں گھوم گیا جب اسی کمرے میں اس کی ماں نے زندگی کا آخری سانس لیا تھا۔ میں اس وقت ٹین ایج میں تھی۔ میں نے یقیناً سوچا ہوگا کہ ''میرے ساتھ بھی ایسا ہی ہوگا.....'' اور پھر مجھ پر دمہ کا پہلا حملہ ہو گیا۔ اسے ریکی سیشن کے دوران اپنے دمہ اور ماں کی آخری ہچکی کے درمیان تعلق کا پتا چلا۔ ورنہ اس سے پہلے وہ نہ اس تعلق سے آگاہ تھی اور نہ کبھی ایسا سوچ سکی تھی۔

پیدائش کا تجربہ:

جب میں اپنی ایک دوست اماندا کا علاج کر رہی تھی تو وہ ہر سیشن میں ماضی میں اترتی چلی جاتی تھی۔ مثلاً ایک سیشن میں وہ نوخیزی کی عمر میں چلی گئی۔ اگلے سیشن میں اس نے محسوس کیا کہ وہ پرام میں لیٹی ہوتی ہے۔ اس سیشن میں اس کے چہرے کے تاثرات بھی شیر خوار بچے کے تھے۔ وہ اپنی بڑی بڑی آنکھوں سے اِدھر اُدھر گھور رہی تھی اور اس

دوران اس کے منہ سے لعاب دہن تک ٹپک رہا تھا اور وہ اپنی زبان کے ساتھ اس سے کھیل رہی تھی۔

ایک سیشن میں اچانک وہ نوزائیدہ بچے کی طرح سکڑ گئی۔ میں نے پوچھا' کیا ہو رہا ہے؟ اس نے کہا مجھے محسوس ہو رہا ہے کہ میں ماں کے پیٹ میں ہوں۔ مجھے ایک آواز سنائی دے رہی ہے' کوئی کہہ رہا ہے۔ ''مسز جون زور لگاؤ۔ باہر دھکیلنے کے لیے زور لگاؤ.....''

بعد میں اماندا اپنی ماں کے پاس گئی اور اس سے اپنی پیدائش کے بارے میں پوچھا..... ماں نے بتایا کہ اس کی پیدائش واقعی بہت مشکل ہو گئی تھی۔ آخری لمحوں میں رحم کا سکڑنا بالکل بند ہو گیا تھا اور زچگی کا عمل مکمل کرنے کے لیے اسے ادویات لینا پڑی تھیں۔

پچھلے جنم میں جانا:

میں نے لیونارڈ کا علاج کیا۔ وہ وہیل چیئر میں بیٹھا رہتا تھا۔ میں ہفتہ میں ایک دفعہ اس کے ساتھ طویل سیشن کرتی۔ دراصل میں اس کا علاج کرنے کی کوشش نہیں کر رہی تھی۔ میں صرف اس کی توانائیاں بحال رکھنے کی کوشش میں تھی۔ لیونارڈ کی تلی خراب تھی اور درد کے ساتھ پیٹ پھول جاتا تھا۔

ایک دفعہ جب میرا ہاتھ اس کی تلی کے مقام پر تھا' اسے ایک واضح قسم کا بصری تجربہ ہوا جس کے ساتھ بو اور شدید قسم کے جذبات تھے۔

لیونارڈ نے دیکھا کہ اس کے بائیں پہلو میں جہاں تلی پائی جاتی ہے کوئی برچھی نما نوکیلی چیز چھید کرتی ہوئی اتر رہی ہے۔ سیشن جاری تھا۔ اب لیونارڈ نے خود کو ایک میدان جنگ میں دیکھا۔ روم کے باہر وہ میدان جنگ میں شدید زخمی حالت میں مرنے کے قریب ہے۔ اسے یہ بھی علم ہے کہ وہ رومن جنرل کے ذاتی محافظ دستے کا انچارج ہے۔ زخمی حالت میں پڑے لیونارڈ کو شکست پہ احساس ندامت تھا۔ وہ شرمندگی محسوس کر رہا تھا کہ اپنے کمانڈر اور اپنے وقار کا دفاع نہیں کر سکا۔ مزاحمت کرنے والا وہ آخری

آدمی تھا۔ اس کی موت کا مطلب ہوگا کہ جنرل بھی مارا جائے گا۔

اس حالت میں لیونارڈ اپنی بیوی کے لیے بھی سخت پریشان تھا کہ اب وہ تین بچوں کی پرورش اور فارم کی دیکھ بھال کے لیے اکیلی رہ جائے گی۔ اسے اس بات کا دکھ بھی محسوس ہو رہا تھا کہ وہ اپنے بچوں کو بڑا ہوتے ہوئے نہیں دیکھ سکے گا۔

ریکی سیشن ختم ہونے کے بعد بھی ایک عرصہ تک لیونارڈ کو اس منظر کی جھلکیاں بار بار نظر آتی رہیں۔ وہ اپنے کسی پچھلے جنم میں چلا گیا تھا جس کا اہم ترین واقعہ اس کے لاشعور میں نقش ہو چکا تھا۔ ریکی نے اس واقعہ کے مناظر پھر سے یاد دلا دیئے۔ وہ ان کی جھلکیاں دن رات کئی دن تک دیکھتا رہا۔ لیونارڈ نے دیکھا کہ اس کا جسم اس کے ہتھیاروں کے درمیان پڑا ہے جنہیں جلایا جا رہا ہے۔

اس تجربہ کے بعد لیونارڈ نے محسوس کیا کہ کئی برسوں سے محسوس ہونے والا درد اور تلی کی تکلیف مکمل طور پر ختم ہو گئی ہے۔ اسے دوبارہ یہ تکلیف کبھی نہ ہوئی۔

اس طرح کی منفی اور ناخوشگوار یادیں جسم میں ایک لطیف سطح پر ذخیرہ ہو جاتی ہیں۔ ان یادوں کو دبائے رکھنے میں بہت سی توانائی خرچ ہوتی ہے جب ہم ان یادوں کو ریکی جیسے کسی عمل سے کھرچ نکالتے ہیں تو ہمارے جسم میں توانائی امڈ آتی ہے اور بہت سے عوارض ختم ہو جاتے ہیں۔

ریکی بطور استغراق:

ریکی کا استعمال کسی جسمانی یا نفسیاتی مرض کے علاج کے علاوہ بھی کیا جاتا ہے اور کئی لوگ ایسا کرتے ہیں۔ اس طرح کے استعمال میں ان کے تجربات استغراق جیسے ہوتے ہیں کیونکہ ریکی ایک روحانی قوت بھی ہے۔ کئی مرتبہ ایسے لوگ میرے پاس ریکی سیشن لینے کے لیے آتے ہیں جو اپنی داخلی شخصیت کے ساتھ ہم آہنگی چاہتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ ان کا رابطہ اپنی ذات کے ساتھ ٹوٹ چکا ہے یا بہت کمزور ہو چکا ہے۔ انہیں فیصلے کرنے میں مشکل پیش آتی ہے یا اعتماد سے محروم ہوتے جا رہے ہیں۔

اس سطح پر سیشن کے دوران ان کے تجربات شعور کی ایک تبدیل شدہ حالت

ہوتے ہیں۔ انہیں تیز روشنیاں یا شوخ رنگ نظر آتے ہیں طوفان بادوباراں یا ٹھاٹھیں مارتے سمندر جیسے مظاہر فطرت دکھائی دیتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو آنے والے واقعات خواب کی صورت نظر آ جاتے ہیں اور کچھ لوگوں کو ملکوتی نغمے سنائی دیتے ہیں۔

بلاشبہ یہ مختلف تجربات ایک ہی وقت میں بہت سی سطحوں پر رونما ہوتے ہیں۔ اس لیے کہ ہم نامیاتی جسم اور خدا کی بہترین مخلوق ہیں۔

ریکی علاج کے بعد ردعمل:

کسی ریکی علاج کے بعد لوگوں کے ردعمل بھی مختلف ہوتے ہیں اور اس کا انحصار بیشتر اس بات پر ہوتا ہے کہ متعلقہ مریض کا مسئلہ کس قسم کا تھا۔ اگر کسی فرد میں خصوصی طور پر سخت قسم کا ردعمل ظاہر ہو' مثلاً وہ خود کو نڈھال یا مضمحل محسوس کرنے لگے' درد اور کرب محسوس کرے' شدید قسم کا سر درد محسوس ہو تو میں عموماً پوچھتی ہوں کہ کیا یہ صورتحال پہلے بھی کبھی پیدا ہوئی ہے؟ اور زیادہ تر ایسا ہی ہوتا ہے کہ ان کا کوئی پرانا مرض عود کر آتا ہے۔ جسے ریکی کی مدد سے اب ہمیشہ کے لیے ختم کیا جا سکتا ہے۔

جسمانی کمزوری کا سراغ لگانے اور پھر اسے دور کرنے میں ریکی بہترین دستور العمل ہے۔ ریکی کوئی مضر چیز جسم میں داخل نہیں کرتی بلکہ نقصان دہ چیزوں کو خارج کرتی ہے۔ ایک ردعمل یعنی ری ایکشن اور نارمل مرض میں فرق یہ ہے کہ ردعمل بہت قلیل عرصہ تک رہتا ہے اور علاج کے بعد چوبیس گھنٹے کے اندر رونما ہوتا ہے۔

ریکی' توانائی کے ایک امڈتے ہوئے سیلاب کی طرح کام کرتی ہے۔ راستے کی رکاوٹیں ہٹاتی ہوئی ٹھوس اور لطیف دونوں سطحوں پر اپنی گردش کو تیز کرتی اور ہمارے جسمانی نظام کا توازن درست کر دیتی ہے۔

ٹھوس یعنی طبیعاتی سطح پر جسم میں جمع ہونے والا زہریلا فضلہ صاف ہو جاتا ہے۔ عمومی طبعی ردعمل کچھ اس طرح کے ہوتے ہیں۔ بار بار پیشاب آتا ہے۔ پیشاب کا رنگ معمول سے زیادہ گاڑھا ہو جاتا ہے' پسینہ زیادہ اور بو کے ساتھ آتا ہے' بلغم زیادہ بننے لگتا ہے' ایسے مقامات میں درد محسوس ہوتا ہے جہاں پہلے کبھی کوئی مسئلہ رہا ہو۔ مثلاً

آپریشن کا مقام' ٹوٹی ہوئی ہڈی وغیرہ۔ کچھ لوگوں کو بخار جیسی علامات لاحق ہو جاتی ہیں۔

لطیف یعنی جذباتی سطح پر لوگ عدم تحفظ کے احساس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

کچھ لوگوں میں چڑچڑا پن آ جاتا ہے اور کچھ لوگوں میں پرانی افسردگی لوٹ آتی ہے۔

زیادہ تر لوگوں کو تھکاوٹ محسوس ہونے لگتی ہے یا پھر بعض اوقات اپنی حقیقی کیفیت سے آگاہی ہو جاتی ہے اور اسے تسلیم کر لیا جاتا ہے۔

اس طرح کے زیادہ تر منفی ردعمل اکثر و بیشتر علاج کے پہلے سیشن کے فوراً بعد یا ابتدائی سیشنز کے بعد ابھرتے ہیں۔ اگر ہم یہ سمجھ لیں کہ یہ شفا بخشی کے عمل کا نتیجہ اور تطہیر کے عمل کا حصہ ہے تو معالج کا نقطہ نظر مثبت اور مریض کا یقین پختہ ہونے میں آسانی ہو جاتی ہے۔

ایک مثبت ردعمل یہ ہوتا ہے کہ لوگ خود کو پُرسکون' آسودہ اور روحانی طور پر صحت مند محسوس کرنے لگتے ہیں۔

ریکی سے جلد ٹھیک ہونے والے امراض:

تمام نفسیاتی امراض یا جذباتی مسائل ریکی کے نتیجہ میں تیزی سے ٹھیک ہو جاتے ہیں ایسے جسمانی امراض جن کا براہِ راست تعلق ذہنی دباؤ اور تناؤ سے ہو وہ بھی ریکی علاج پر مثبت ردعمل دکھاتے ہیں کیونکہ ریکی انتہائی گہری سطح پر اثر انداز ہو کر توازن پیدا کرتی اور جسمانی نظام کی مرکزیت بحال کرتی ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ میرے ابتدائی مریض زیادہ تر جذباتی مسائل سے دوچار یا پھر کمر درد میں مبتلا تھے۔ سرکی ہوئی یا اینٹھن سے متاثرہ کمر عام طور پر تین سیشنز میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔ مختلف سردرد' تشنج' بے خوابی اور ہائی بلڈ پریشر جیسے مسائل بھی اسی زمرے میں آتے ہیں اور بالعموم پہلے سیشن میں مریض صحت مند ہو جاتا ہے۔ تاہم ہائی بلڈ پریشر کا مستقل علاج زیادہ سیشن طلب کرتا ہے۔ جذبات' ذہنی دباؤ یا ٹینشن جیسی کسی چیز کا زیرِ سطح چلا جانا بہت سی الجھنیں پیدا کرتا ہے ان کو واپس لانا اور تحلیل کرنا ریکی کے ذریعے بہت آسان ہوتا ہے کیونکہ ہر چیز بہرحال توانائی ہوتی ہے۔

میرے شاگردوں میں سے ایک کی ماں ہسپتال میں داخل تھی اور آپریشن کی

منتظر تھی۔ اس کی آنتوں میں اینٹھن کے بعد ایک گرہ پڑ چکی تھی۔ اس کی بیٹی نے انہی دنوں ریکی سیکھی تھی۔ وہ ماں کی عیادت کے لیے ہسپتال میں گئی۔ اس نے بڑی دانشمندی سے ماں کو بتائے بغیر اس کے پیٹ پر اپنے ہاتھ کچھ دیر کے لیے رکھے۔ ماں کی تکلیف دور ہو گئی۔ ڈاکٹر آئے تو انہوں نے دیکھا کہ جس تکلیف کے لیے وہ ہسپتال آئی تھی' وہ ختم ہو چکی ہے۔ خاتون آپریشن کے بغیر خوش و خرم گھر آ گئی۔

جسمانی مسائل جو بتدریج غالب آتے ہیں۔ علاج کا طویل دورانیہ طلب کرتے ہیں اور دیر سے ٹھیک ہوتے ہیں۔ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کو ریکی کے ذریعے تیزی سے صحت مند بنانے سے پہلے درست طور پر سیٹ کرنا ضروری ہوتا ہے۔

مجھے اس کا تجربہ ذاتی طور پر اس وقت ہوا جب تین سال پہلے میری کہنی تین جگہ سے ٹوٹ گئی۔ میرا بازو سوج کر فٹ بال بن گیا۔ سوجن اتنی زیادہ تھی کہ آپریشن کرنا اور پلاسٹر چڑھانا ناممکن ہو گیا۔ میں نے دوسرے ہاتھ سے اس پر مسلسل ریکی دی۔ اس کے نتیجہ میں سوجن اترنے اور اندمال کا عمل معمول کے مقابلہ میں نہایت تیزی سے ممکن ہو گیا۔ میں بہت جلد اپنے بازو کو پوری طرح حرکت دینے کے قابل ہو گئی اور کبھی درد کی شکایت پیدا نہ ہوئی۔

بچوں کے لیے ریکی:

بچوں کو عموماً ریکی کا علاج پسند آتا ہے اور وہ اس کے نتیجہ میں تیزی سے صحت مند ہو جاتے ہیں۔ جن والدین کو ریکی کی سپرداری مل چکی ہو' ان کے لیے نہایت آسان ہوتا ہے کہ بچوں کی چھوٹی موٹی تکالیف کا فوری ازالہ کر سکیں۔ پیٹ کی خرابی عام طور پر چھوٹے بچوں اور سردرد کے مسائل نوخیز اور بلوغت کی سرحدوں میں داخل ہوتے بچوں کو درپیش ہوتے ہیں۔ بچوں کا علاج اس لیے زیادہ غیر رسمی اور مختصر رہتا ہے کہ وہ زیادہ دیر تک آرام سے لیٹ نہیں سکتے۔ علاج کے دوران ان کے جسم کا درجہ حرارت بھی بڑھ جاتا ہے۔

بچوں کو ریکی دینے کا ایک بہتر طریقہ یہ ہے کہ درد کرتے ہوئے حصہ پر سپاٹ

ٹریٹ منٹ کیا جائے۔ چھوٹے بچے کو گود میں لٹایا جا سکتا ہے۔ البتہ بڑے بچے کا علاج کرتے ہوئے ایک ہاتھ اس کے پیٹ پر رکھیں اور دوسرے ہاتھ میں کتاب لے کر اسے کوئی کہانی سنائیں۔ صرف اسی صورت میں وہ مناسب وقت تک لیٹا رہے گا۔

حاملہ خواتین کے لیے ریکی:

حاملہ خواتین کو ان کے اضافی وزن سے پیدا ہونے والے جسمانی تناؤ اور اعصابی کھچاؤ سے نکالنے کے لیے ریکی دینا زبردست اثرات مرتب کرتا ہے۔ اس کا فائدہ پیدا ہونے والے بچے کو بھی ہوتا ہے۔

میری ایڈیٹر ڈایانا اپنی بہن کا علاج ریکی سے کرتی رہی ہے۔ وہ حمل کے آخری دنوں میں تھی اور درد اور تھکاوٹ میں مبتلا ہو جاتی تھی۔ ڈایانا جوں ہی اپنے ہاتھ بہن کی ٹانگ پر رکھتی، وہ دونوں محسوس کرتیں کہ بچہ رحم میں حرکت کر رہا ہے۔

میں نے بہت سی حاملہ خواتین کو ریکی کی سپرداری دیتے ہوئے شمولیت کے مرحلے میں داخل کیا ہے تاکہ وہ اپنے ہونے والے بچوں سے ایک نئے انداز میں مربوط ہو سکیں۔

ریکی سے علاج کرنے کے حقیقتاً کوئی منفی ذیلی و ضمنی اثرات نہیں ہوتے اگر مریض اپنے ردعمل کی ذمہ داری خود اٹھانے پر تیار ہو یعنی وہ مرد یا خاتون ذہنی طور پر تیار ہو تو ردعمل ہمیشہ خفیف ہوتے ہیں اور پھر کوئی بھی فرد دعویٰ نہیں کر سکتا کہ شفایابی ضرور ہوگی۔ آپ کوشش کر کے دیکھ سکتے ہیں کہ کسی فرد پر اس طریقہ علاج کی اثر آفرینی کتنی ہوتی ہے۔

ریکی کی مدد سے مرنا:

بہت سے ایسے لوگ ہیں جن کا علاج ریکی سے کر کے انہیں کینسر اور دیگر مہلک امراض سے بچا لیا گیا لیکن ایسے افراد بھی ہوتے ہیں جن کی طبعی سطح پر ریکی اثر انداز نہیں ہوتی لیکن چونکہ ریکی ایک روحانی توانائی ہے چنانچہ یہ لوگوں کو ان کی روحانی ذات میں مدغم کر سکتی ہے اور انہیں ذات حقیقی سے ملنے میں مدد دیتی ہے۔ وہ ایک دنیا سے دوسری

دنیا کو منتقل ہونے کے مرحلہ کو قبول کر لیتے ہیں۔ ریکی موت کی اذیت اور خوف پر قابو پانے میں بھی مدد دیتی ہے۔

میں نے ایک دفعہ امریکہ میں اپنی دوست کی مدد کی جو کینسر سے مر رہی تھی۔ میں اسے ایک رات چھوڑ کر ریکی دیتی یا جب وہ چاہتی میں اس کی مدد کرتی تاکہ وہ سو سکے۔ میں اس کے پاؤں پر اپنے ہاتھ رکھ کر بیٹھ جاتی۔ اس کے ٹیومر پر ہاتھ رکھنا ناممکن تھا کیونکہ اس سے درد میں شدید اضافہ ہو جاتا۔ میں اس کے پاؤں پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ جاتی پھر ہم گفتگو کرتے یا ٹیلی ویژن دیکھتے رہتے۔ جب وہ ٹھیک طرح سو جاتی تو میں بھی اونگھ لیتی۔ دردمندی کا یہ انداز بہت فطری تھا۔

لیون فرانس میں، میں نے ایک نرس ازابیل کو ریکی سکھائی اس کی باتیں سن کر دوسری نرسیں بھی ریکی میں شمولیت کے لیے میرے پاس آنے لگیں۔ اب اس ہسپتال میں جہاں وہ سب کام کرتی تھیں۔ نرسوں کو اجازت ہے کہ ایک خصوصی وارڈ میں مرتے ہوئے مریضوں کو پُرسکون کرنے کے لیے ریکی دے سکیں۔ مریض بھی ایسی نرس کو کہہ سکتے ہیں کہ وہ ان کے پاس بیٹھے اور ریکی سے ان کے علاج میں معاونت کرے۔

آپ دیکھ سکتے ہیں کہ زندگی کا کوئی ایسا مرحلہ نہیں جہاں آپ ریکی کا تعلق قائم نہ کر سکیں۔ تجربات کا ایک وسیع سلسلہ ہے جو ریکی علاج سے دوستانہ تبادلے اور کسی صورتحال سے نکلنے تک پھیلا ہوا ہے۔

بہت سے لوگ جب ریکی سے وابستہ حیرت انگیز واقعات سنتے اور پُرسکون ہونے کے اس ذریعہ سے متعارف ہوتے ہیں تو اسے سیکھنے کی خواہش سے مجبور ہو جاتے ہیں۔

کیا آپ بھی اسے سیکھنا چاہتے ہیں؟ آیئے میں آپ کو بتاتی ہوں کہ آپ کے ہاتھ دست شفا بخش میں کیسے تبدیل ہو سکتے ہیں؟ آپ یہ جادوئی ہاتھ کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔

❖ .... ❖ .... ❖

7

فرسٹ ڈگری ریکی

فرسٹ ڈگری ریکی.....جس کا مطلب.....ریکی ماسٹر کی طرف سے اپنے ہاتھ مریض کے جسم پر براہِ راست رکھنا ہے۔ عام طور پر ایک ورکشاپ میں سکھائی جاتی ہے جو دو گھنٹے کے چار سیشنز پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس کا انداز ابھی تک ویسا ہی ہے جو تکاٹا نے اپنا رکھا تھا۔ صرف اتنا فرق ہے کہ وہ یہ چار سیشن چار مختلف یا الگ الگ دنوں میں منعقد کیا کرتی تھیں۔ ورکشاپ میں نئے سیکھنے والوں کا گروپ مختصر سا ہوتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ یہ بارہ افراد پر مشتمل ہوتا ہے۔ ورکشاپ میں شامل ہونے کے لیے کسی بنیادی علم یا مہارت کی ضرورت نہیں ہوتی۔ بہت سے لوگوں کو ریکی کے ذریعے علاج کرانے کا تجربہ ہوتا ہے لیکن سیکھنے کے لیے ضروری نہیں کہ آپ بذات خود اس تجربے سے گزر چکے ہوں اور جانتے ہوں کہ ریکی معالج کیا کرتا ہے۔ یہ سب کچھ آپ کو ورکشاپ میں سکھا دیا جاتا ہے۔

چونکہ ریکی ایک زبانی روایت ہے چنانچہ میں اس کی ابتدا اپنا واقعہ سنا کر کرتی ہوں کہ میں کس طرح ریکی سے متعارف ہوئی اور پھر اس سلسلہ میں شمولیت حاصل کی۔ اپنی کہانی سناتے ہوئے میں بہت سی چیزوں کو چھوتی ہوں تاکہ میرے شاگردان کو سمجھ سکیں یا بذات خود محسوس کر سکیں۔ میں لطیف توانائی کی بات خصوصی انداز میں کرتی ہوں لیکن

میری گفتگو بہر حال کسی بھی طرح مابعد الطبیعاتی لیکچر نہیں ہوتا۔ میں ایک انسانی تجربہ آگے بڑھانے کی کوشش کر رہی ہوتی ہوں۔ ایسے طالب علم جو پنسلیں اور بڑے بڑے نوٹ پیڈ لے کر آئے ہوتے ہیں، انہیں بہت مایوسی ہوتی ہے۔ تکاٹا نوٹس لینے اور ٹیپ ریکارڈنگ کی اجازت نہیں دیتی تھیں۔ میں اچھی طرح سمجھتی ہوں کہ وہ اپنی کلاس میں ایسا کرنے کی اجازت کیوں نہیں دیتی تھیں۔ جب لوگ نوٹس لیتے ہیں تو ان کی تفہیم یہ ہوتی ہے کہ علم ان سے الگ کوئی چیز ہے جسے نوٹ بک میں محفوظ کر لینا چاہیے۔ یقیناً کچھ علوم ایسے ہیں جن کے کلیے اور قواعد زیرِ تحریر لائے جانے چاہئیں لیکن ریکی اس طرح کا علم نہیں۔ میں نے ذکر کیا ہے کہ یہ زبانی روایت ہے۔ اس کی نوٹ بکس دلچسپی رکھنے والے، سیکھنے والے اور سپردداری لینے والے ہیں۔ سپردداری ان کا وجدان اور بصیرت کھول دیتی ہے۔ اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ لوگوں کو وہ سب باتیں یاد رہیں یا نہ رہیں جو ورکشاپ کے دوران انہیں بتائی گئی تھیں۔

میں اپنی استاد وانجا اور گرینڈ ماسٹر زیوسوئی، ہایاشی اور تکاٹا کے واقعات سناتی ہوں اور اگر کسی کے پاس کوئی سوال نہ ہو تو پھر پہلی سپردداری کا مرحلہ آ جاتا ہے۔

سپردداری:

اس عمل کو مختلف سلسلوں میں مختلف نام دیے جاتے ہیں۔ مطلب یہی ہوتا ہے کہ کسی ایک سلسلے کا علم، ہنر یا صلاحیت کسی نئے فرد کے حوالے کرنا جو اسے سابقہ روایت کے مطابق ضائع ہونے سے بچائے اور آگے محفوظ ہاتھوں میں منتقل کرے۔ ریکی نہ تو پُراسرار علم ہے اور نہ کسی خفیہ تنظیم کا دستور العمل جسے افشا ہونے کے خوف سے عام لوگوں تک پہنچنے سے روکا جائے۔ اس کے برعکس یہ ایک انسانی تجربہ ہے جو سیدھے سادہ عمل پر مشتمل اور لوگوں کو ذہنی اور جسمانی تکالیف سے نکالنے کا ایک ذریعہ ہے۔

آگے بڑھنے سے پہلے میں آپ کو ایک بات ذہن نشین کرا دوں کہ جس طرح دنیا کا ہر طریقہ علاج ہر مریض کے لیے سو فی صدی شفا بخش نہیں ہوتا، اسی طرح ریکی کی اثر انگیزی بھی ہر فرد پر ایک جیسی نہیں ہوتی۔ جس طرح ہر طریقہ علاج کا ماہر اپنے علم اور

پورے اخلاص کے ساتھ مریض کا علاج کرتا اور اس کے نتائج کائنات کی حتمی قوت کے سپرد کر دیتا ہے اسی طرح ریکی کے علاج کا معاملہ ہے۔ ریکی کا معالج بھی نتائج سے بے نیاز ہو کر علاج کرتا ہے۔

ریکی ورکشاپ کے موقعہ پر میں ایک الگ چھوٹے سے کمرے میں ریکی سپرد داری اور شمولیت کے مرحلہ سے نئے ساتھیوں کو گزارتی ہوں۔ میں نے وہاں میز پر گرینڈ ماسٹرز کی تصاویر' ایک موم بتی اور ایک گلدستہ توجہ کا مرکز بنانے کے لیے رکھا ہوتا ہے۔ مجھے گرینڈ ماسٹرز کے مسکراتے ہوئے چہرے اور ان سے پھوٹتی ہوئی امن و آشتی کی تسکین بخش لہریں بہت پسند ہیں لیکن اگر نئے شاگردوں کو یہ سب کچھ ایک پُراسرار ماحول اور ضعیف الاعتقادی محسوس ہو تو میں اس پر زور نہیں دیتی اور انہیں اس اہتمام کے بغیر ریکی دستور العمل میں شمولیت کے لیے سپرد داری دے دیتی ہوں۔ سپرد داری کے لیے ان چیزوں کی پابندی بھی نہیں۔ میں تو محض ایک مخصوص ماحول تخلیق کرنا چاہتی ہوں جو زیادہ تر لوگوں کو پسند آتا ہے۔

بصورت دیگر مجھے صرف ایک کرسی کی ضرورت ہوتی ہے جس پر شاگرد بیٹھتا ہے۔ میں ایک وقت میں ایک شاگرد کو سپرد داری دیتی ہوں۔ لکاٹا بعض اوقات ایک وقت میں ایک سے زیادہ افراد کو سپرد داری دینے کے عمل کو مناسب سمجھتی تھیں لیکن میری ترجیح یہ ہوتی ہے کہ ہر ایک شاگرد کو الگ الگ وقت دیا جائے۔ کچھ شاگردوں کو سپرد داری کے مرحلہ میں طاقتور جذباتی یا روحانی تجربات کا واسطہ پڑتا ہے لیکن ان محسوسات پر کچھ لوگ خاموش رہتے ہیں جبکہ کچھ اسے راز میں رکھنا چاہتے ہیں لیکن اعتماد کے ساتھ ان کا اظہار کر دیتے ہیں۔

سپرد داری' جیسا کہ میں پہلے کہہ چکی ہوں' شاگرد کو ریکی چینل سے مربوط کرنا ہوتا ہے۔ یہ عمل ریکی ماسٹر' شاگرد کو چھو کر اور کچھ الفاظ زیر لب ادا کر کے مکمل کرتا ہے۔ اس دوران شاگرد آنکھیں بند کر کے اور عبادت کے انداز میں ہاتھ باندھ کے خاموش بیٹھا رہتا ہے۔ فرسٹ ڈگری ریکی کی چار سپرد داریاں ہوتی ہیں۔ ہر سپرد داری شاگرد کو کھول دیتی ہے۔ آخری سپرد داری شمولیت کا مرحلہ مکمل کر دیتی ہے۔ عام طور پر ایک

سپرد داری دوسرے سے زیادہ طاقتور تجربہ مہیا کرتی ہے۔

فرسٹ ڈگری کی سپرد داری شاگرد کے دل' ہاتھ اور سر کی چوٹی کے چکرا (توانائی کے مراکز) کھولنے کے لیے ہوتی ہیں تاکہ وہ شفا بخش توانائیوں کو اپنے ہاتھوں کے ذریعے بہاؤ میں لا سکیں۔

پہلی دو سپرد داریاں پہلے دن دی جاتی ہیں اور پھر بقیہ دو اگلے دن۔ سپرد داریوں کے درمیان وقفہ ہونا بہت اہم ہے تاکہ لوگ ''توانائی ہضم'' کر سکیں۔ سپرد داری طاقتور داخلی تبدیلیوں اور ماہیت قلب کا ذریعہ بن سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے بیک وقت یہ تبدیلیاں قابل برداشت نہیں ہوتیں۔

سپرد داریوں کا وقت یقیناً صورتحال کے مطابق ہونا چاہیے اور ابتدائی دستور کے مطابق ایک دن میں دو سے زیادہ سپرد داریاں نہیں ہونی چاہئیں۔ اس سے جسم میں بہت زیادہ حدت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایک اور اہم بات یہ ہے کہ سپرد داری کے وقت شاگرد کو نہ تو شراب پیئے ہوئے ہونا چاہیے اور نہ کسی قسم کی منشیات استعمال کرنا چاہیے کیونکہ سپرد داری پورے جسم کو کھول دیتی اور حساس بنا دیتی ہے۔

بنیادی علاج کا مظاہرہ:

ایک گھنٹہ کے وقفہ کے بعد ہم دوسرا سیشن شروع کرتے ہیں۔ میں بنیادی علاج کرنے کا مظاہرہ شروع کرتی ہوں۔ سب سے پہلے سر اور دل کے مقامات کی نشاندہی کر کے وہاں اپنے ہاتھ رکھنے کا انداز بتاتی ہوں۔ شاگرد ایک دوسرے کے ساتھ مشق کرتے ہیں۔ اس دوران میں' میں ایک ایک کر کے شاگردوں کو دوسری سپرد داری دیتی ہیں۔

تیسرے سیشن کے دوران میں جسم کے سامنے کے حصہ کی پوزیشنیں شاگردوں کو بتاتی ہوں۔ جسم کے پچھلے حصہ پر ریکی دینے کی پوزیشنیں آخری سیشن میں سکھائی جاتی ہیں۔ کلاس میں موجود شاگرد مشق کرتے ہیں اور میں اس دوران سپرد داری دیتی ہوں۔ لکاٹا اسی انداز میں ورکشاپ منعقد کرتی تھی تاکہ ہمارے لیے طریقہ کار اور معلومات

ذہن نشین کرنا آسان ہو جائے۔

اس سے پہلے کہ میں بنیادی علاج کے بارے میں زیادہ تفصیلات میں جاؤں۔ ایک بار پھر اس بات پر زور دینا چاہتی ہوں کہ سپر دداریوں کے بغیر ہاتھوں کی پوزیشنیں بے معنی ہوتی ہیں۔

ہاتھوں کی پوزیشنیں:

جسم کے سامنے کے مقامات میں سب سے پہلی پوزیشن میں آپ مریض کی آنکھیں اس طرح ڈھانپتے ہیں کہ آپ کی ہتھیلیاں مریض کی پیشانی پر ہوتی ہیں اور انگلیوں کا رُخ جبڑوں کی طرف ہوتا ہے۔ یہاں دو باتیں ہوتی ہیں۔ ہاتھوں سے نکلنے والی حرارت' آنکھوں کے اردگرد کے پٹھوں کا تناؤ تحلیل کر دیتی ہیں لیکن ایک گہری سطح پر لطیف توانائی ذہن میں اترتی ہے اور سوچنے کے عمل کو پُرسکون کر دیتی ہے۔ بعض اوقات آپ کو اس طرح محسوس ہوتا ہے کہ آپ کے ہاتھوں میں تتلیاں ہیں۔ عام طور پر مریض اس مرحلہ پر آنکھیں بند کر لیتے ہیں اور گہرے سکون میں چلے جاتے ہیں۔ یہ مقام سائی نس کے مسائل کا علاج کرنے کے لیے موزوں ہونے کے علاوہ پٹوچری گلینڈ کو توانا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ بلاشبہ ٹھیک اسی وقت جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے مریض خود کار طریقے سے توانائی کو کھینچ کر اس علاقے میں لے جاتا ہے جہاں جسم کو اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ علاقہ یا مقام بہت گرم ہو جاتا ہے۔ جب حرارت ختم ہو جائے تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ اب آپ کو اگلی پوزیشن یا اگلے مقام پر چلے جانا چاہیے۔

ہاتھ رکھنے کا دوسرا مقام کنپٹیاں ہیں۔ یہ مقام ٹھیک وہ پوزیشن نہیں جو آکوپنکچر میں ہوتی ہے۔ میں نے ٹکاٹا کے بنائے جانے والے ماسٹرز میں اس مقام کا بہت اختلاف دیکھا ہے۔ جس طرح سب مقامات پر ہوتا ہے۔ آپ کے ہاتھوں کی انگلیاں باہم جڑی ہوئی اور کسی سختی یا تناؤ کے بغیر ہونی چاہئیں تاکہ توانائی کا ارتکاز ہو سکے۔

تیسری پوزیشن کے لیے آپ کو مریض کا سر اپنے ہاتھوں میں تھوڑا سا گھمانا پڑے گا۔ یہاں تک کہ آپ کے ہاتھ مریض کے سر کے نیچے اس طرح ہوں کہ انگلیاں

گردن کے کنارے کو چھو رہی ہوں۔ سر کی تینوں پوزیشنیں سر درد کا علاج کرنے کے لیے موزوں ہوتی ہیں۔ انہی پوزیشنوں میں آپ حرارت کو سر سے نیچے کی طرف لاتے ہیں۔ سر کو ہاتھوں کا پیالہ بنا کر پکڑنے سے مریض بھی تحفظ محسوس کرتا ہے اور پھر یہ پوزیشن بہت طاقتور بھی ہوتی ہے۔ یہیں پر سر جسمانی سطح پر گردن اور ریڑھ کی ہڈی سے ملتا ہے۔ اس مقام پر بہت زیادہ تناؤ ہو سکتا ہے۔ جو جسم کے پورے میکنزم کو متاثر کرتا ہے۔ ایک لطیف سطح پر تمام بڑے چکرا اس لکیر میں پائے جاتے ہیں جو ریڑھ کے ساتھ ساتھ چلتی ہے۔ میں اس پوزیشن کو کچھ دیر تک برقرار رکھ سکتی ہوں۔

ہاتھ رکھنے کی چوتھی پوزیشن دل کا علاقہ ہے۔ وانجا اس پوزیشن کا استعمال مریض کے سر کے اوپر سے کرتی ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ اس طرح اپنے بازو زیادہ پھیلانا پڑتے ہیں چنانچہ میں اس پوزیشن پر کام کرنے کے لیے مریض کے بائیں پہلو میں بیٹھ جاتی ہوں۔ میں نے ٹکاٹا کے ابتدائی ماسٹرز میں سے ایک میری میک فیڈیون کو اسی طرح کرتے دیکھا تھا۔ جسمانی اعتبار سے یہ پوزیشن دمہ' برونکائٹس وغیرہ کے تدارک کے لیے بہت اچھی ہے۔ بعض اوقات آپ کو اس پوزیشن میں پرانی' سرد اور کثیف توانائی ہاتھوں کے اوپر سے نکلتی ہوئی محسوس ہو سکتی ہے۔ یہاں پٹھوں کی سختی بھی ہو سکتی ہے جو عام طور پر مبذول یا جذباتی کرب سے مطابقت رکھتی ہے۔ جب یہ علاقہ ریکی کے ساتھ کھلتا ہے تو اس کے ساتھ ایک جذباتی اخراج بھی جنم لیتا ہے۔

مریض کے جسم کے سامنے کے حصہ پر ہاتھ رکھنے کی پانچویں پوزیشن پیٹ اور تلی کا مقام ہے جو جسم کے بائیں طرف پایا جاتا ہے۔ اس پوزیشن پر ہاتھ رکھنا نظام ہضم کو کو بہتر بناتا ہے۔ ٹکاٹا کہا کرتی کہ لوگ اپنے معدوں کو کوڑے دانوں کی طرح استعمال کرتے ہیں۔ عام طور پر انہیں شعور نہیں ہوتا کہ وہ کیا کچھ کھا رہے ہیں۔

چھٹا مقام پانچویں کے بالمقابل جسم کے دائیں طرف جگر کا علاقہ ہوتا ہے۔ اس پوزیشن پر آپ کو بھرے ہون اور حرارت موجود ہونے کا احساس مل سکتا ہے۔ مریض کو اگر جگر کا کوئی مسئلہ ہو تو آپ کو یہی کیفیت ملے گی۔ جذباتی اعتبار سے یہ مقام غصے اور برہمی سے تعلق رکھتا ہے۔ ایک دفعہ مجھے ایک مریض کی یہ پوزیشن حدت سے لبریز ملی۔

میں نے سرسری انداز میں کہا۔ جگر کے علاقے میں گرمی کی موجودگی غصے کا اظہار ہوتی ہے۔ وہ اچھل کر بیٹھ گیا اور چیخ کر بولا..... مجھے غصہ نہیں آتا۔ اگلے دن وہ دوبارہ آیا اور کہنے لگا۔ میں نے ابھی پڑھا ہے کہ جھلاہٹ اور چڑچڑاپن بھی غصہ ہی ہوتا ہے۔ میں تسلیم کرتا ہوں کہ کل شاید میں جھلاہٹ میں تھا۔

ساتویں پوزیشن بڑی آنت کے بالمقابل یعنی ناف کے برابر ہوتی ہے۔ آٹھویں پوزیشن میں آپ اپنے ہاتھ خاتون کے جسم پر بیضہ دانیوں کے اوپر انگریزی حرف V کی شکل میں رکھتے ہیں۔ ایک ہاتھ ایک بیضہ دانی پر۔ یہ پوزیشن عموماً بہت گرم ہوتی ہے۔ یہاں ہاتھ رکھنا حیض کے دنوں میں اینٹھن اور درد سے آفاقہ دیتا ہے۔ مردوں کے پراسٹیٹ کے مسائل کا علاج پیڑو کے علاقہ سے کیا جاتا ہے۔

عقبی مقامات:

جب مریض پیٹ کے بل یعنی اوندھے منہ لیٹے تو آپ ریڑھ کی ہڈی کے تعین سے ابتدا کریں۔ متوازی ہاتھوں سے ریڑھ کی ہڈی کے دونوں طرف اوپر سے نیچے کی طرف کام کرتے ہوئے آئیں۔ میں تو پشت پر ریکی دینے کی ابتدا دائیں کندھے سے کرتی ہوں۔ اسی مقام پر ذہنی اذیتوں کا ذخیرہ جمع ہوتا رہتا ہے۔

دائیں کندھے پر کام کرنے کے بعد میں بائیں کندھے کی طرف آتی ہوں۔ یہ پشت کی دوسری پوزیشن ہے۔ یہاں پر زیادہ تر جسمانی مسائل کا ذخیرہ ہوتا ہے۔ محاورتاً بھی ذمہ داریوں کا تعلق کندھوں سے ہے۔ مثلاً فلاں کے کندھوں پر بہت زیادہ بوجھ ہے یا کندھے سے کندھا ملا کر چلنے سے کام آسان ہو جاتے ہیں' وغیرہ وغیرہ۔

ریکی کے عقبی مقامات میں تیسری اور چوتھی پوزیشن' پہلی اور دوسری کے بالکل نیچے پھیپھڑوں کا پچھلا حصہ پر ہوتی ہے۔

پانچویں پوزیشن گردوں کا علاقہ ہے۔ اس پوزیشن پر کام کرنے کے لیے آپ کو دونوں ہاتھ دونوں گردوں پر رکھنا ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے ایک ہاتھ ایک گردے پر اور دوسرا ہاتھ دوسرے گردے پر۔ یہ کم وبیش کمر کے اوپر ہوتے ہیں۔ جذباتی سطح پر اس

پوزیشن کا تعلق خوف سے ہوتا ہے۔ یہ مقامات عام طور پر بہت ٹھنڈے محسوس ہوتے ہیں۔ آپ کو اس پوزیشن پر اس وقت تک رہنا ہوتا ہے جب تک حدت نہ محسوس ہونے لگے۔ یہ حدت دوسرے مقامات کے برابر ہو جائے تو اگلی پوزیشن میں چلے جائیں۔ آپ جانتے ہیں کہ کسی کٹھن اور غیر معمولی اقدام کے لیے کہا جاتا ہے کہ یہ بڑے دل گردے کا کام ہے چنانچہ خوف زدہ مریض کی اس پوزیشن پر خصوصی توجہ دینا چاہیے۔

چھٹی پوزیشن کے لیے آپ کے ہاتھ سرک کر کمرے کے نیچے یعنی ریڑھ کے ستون کے آخری حصے یا زیریں کمر پر آئیں گے۔ یہ علاقہ دنچی سے تھوڑا اوپر ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ اسی مقام پر پٹھوں کے کھچاؤ میں مبتلا ہوتے ہیں۔ حیض کے دنوں میں خواتین کو یہاں بعض اوقات شدید درد رہتا ہے۔

ساتویں پوزیشن ریڑھ کے ستون کا اختتام اور پیڑو کا علاقہ ہوتا ہے۔ اس کو دنچی کا مقام کہتے ہیں۔ یہ پوزیشن مردوں کے لیے مخصوص ہے اور ان کے پراسٹیٹ کی تکلیف دور کرنے کے لیے یہاں ریکی کا ارتکاز ضروری ہوتا ہے۔

عقب یعنی پشت پر کام ختم کرتے ہوئے اپنا ایک ہاتھ ریڑھ کے ابتدائی حصہ یعنی گردے کے قریب رکھیں اور دوسرا پیڑو میں دنچی یا ریڑھ کی ہڈی کے اختتام پر رکھیں۔ علاج کے اس آخری مرحلہ میں ریڑھ کی ہڈی کھلی ہوئی محسوس ہونی چاہیے۔ اس صورت میں آپ کو نبض جیسا ارتعاش ہاتھوں کے درمیان محسوس ہوگا۔

اپنی مریضہ یا مریض کو واپس پشت کے بل لانے سے پہلے علاج کی تکمیل ایک انرجی سٹروک سے کریں۔ اس کے لیے ایک ہاتھ کی انگشت شہادت اور درمیانی انگلی کا استعمال اس طرح کریں کہ دوسرا ہاتھ ان پر دباؤ ڈالنے کے لیے رکھیں اور دونوں انگلیوں کو ریڑھ کی ہڈی کے دونوں طرف پھیلا کر رکھتے ہوئے اوپر سے نیچے کی طرف لائیں۔

میں نے ٹکاٹا کے شامل کیے ہوئے مختلف ریکی ماسٹرز کی طرف سے ہاتھوں کی پوزیشنوں میں بہت فرق دیکھا ہے۔ ایک دفعہ میں نے سنا کہ وہ اپنے علاج کا آغاز اعضائے ہضم سے شروع کرتی تھی۔ معدے' تلی اور جگر کی پوزیشنوں کو ترجیح دینے کا مطلب ہے کہ ٹکاٹا زیادہ اہمیت نظام ہضم کو دیتی تھی۔ علاوہ ازیں اس کی ان اعضا اور ان

سے مربوط جذبات کے بارے میں اس کی گفتگو ظاہر کرتی ہے کہ ریکی اور مشرقی علاج کے درمیان کتنا گہرا رشتہ ہے۔

یہ سننا بھی بہت دلچسپ ہوگا کہ جب آپ جسم کے مختلف حصوں پر ہاتھ رکھتے ہیں تو لوگ کیا کہتے ہیں۔ ایک عورت کو میں ریکی دے رہی تھی تو اس نے جذباتی انداز میں کہا۔ ایسا لگتا ہے کہ آپ جس جگہ ہاتھ رکھتی ہیں، وہاں پر ایک بٹن دبا دیتی ہیں۔ اس کے دل کے مقام پر ہاتھ رکھے تو اس نے رونا شروع کر دیا۔ جب اس کے جگر پر ہاتھ رکھے تو اپنے رفقائے کار کے لیے محسوس ہونے والے غصے کے بارے میں گفتگو شروع کر دی۔ جب میں نے اس کے کندھوں پر ہاتھ رکھے تو اس نے اس دباؤ کا ذکر شروع کر دیا جو اسے اپنے ہر کام میں برداشت کرنا پڑ رہا تھا۔ اس میں ایک تھیسز لکھنا بھی شامل تھا۔ جب میں اس کے گردے کی پوزیشن پر پہنچی تو اس نے اپنے بیٹے کے حوالے سے اپنے خوف وخدشات کا اظہار کرنا شروع کر دیا جو آوارہ گرد ہوتا جا رہا تھا۔

عام طور پر ٹانگیں اور بازو بنیادی علاج کے سیشن میں شامل نہیں ہوتیں لیکن اگر مریض کو ان اعضا میں کوئی مسئلہ ہو تو انہیں بھی شامل کر لیا جاتا ہے۔ ریکی بہر حال تمام اعضا میں سرائیت کر جاتی ہے۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ لوگوں کو بنیادی علاج کے بعد بازوؤں اور ٹانگوں میں سنسنی محسوس ہوتی ہے حالانکہ ریکی ماسٹر نے چھوا تک نہیں ہوتا۔

ہر پوزیشن پر لگایا جانے والا وقت اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ ریکی دینے والے کے ہاتھوں میں سنسنی کب شروع ہوتی ہے۔

جب آپ ایک پوزیشن پر کام کر رہے ہوں اور وہاں کسی قسم کی تبدیلی محسوس نہ ہو تو پھر مناسب ہوتا ہے کہ اگلی پوزیشن پر چلے جائیں۔

ہاتھوں میں سنسنی:

ابتدا میں جب مجھے بالکل کچھ محسوس نہیں ہوتا تھا تو میں بڑی احتیاط کے ساتھ ایک گھنٹے کے علاج کو 16 پوزیشنوں میں یکساں تقسیم کر دیتی تھی لیکن جب میں نے زیادہ سے زیادہ محسوس کرنا شروع کر دیا تو میرے لیے فطری معمول بن گیا کہ میں سمجھ لوں کہ کس

پوزیشن پر مجھے کتنا وقت لگانا ہے۔ درحقیقت میں نے اس کے بارے میں کچھ سوچنا ہی چھوڑ دیا تھا۔ ہاتھ خود بخود حرکت میں آ جاتے اور ضرورت کے مطابق اگلی پوزیشن پر پہنچ جاتے۔ اصل میں دل اور ہاتھوں کے درمیان ایک طاقتور تعلق ہے۔ جوں ہی دل ریکی کے نتیجہ میں کھلتا ہے تو ہاتھوں کو معلوم ہو جاتا ہے کہ کیا کرنا ہے چنانچہ دماغ کو مداخلت کرنے کی ضرورت ہی نہیں رہتی۔

بعض اوقات محسوس ہوتا ہے کہ ہاتھ ایک پوزیشن پر چپک کر رہ گئے ہیں یہ کیفیت اس بات کا اشارہ ہوتی ہے کہ مریض کو اس مقام پر بہت زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کے ہاتھ گرم ہو جائیں تو اس کا مطلب ہے اس مقام پر زیر سطح بہت سرگرمی پائی جاتی ہے۔ آپ کو اس مقام پر اس وقت تک رہنا ہے جب تک حدت ختم نہیں ہو جاتی اور اگر وہ مقام سرد ہو تو صورتحال برعکس ہوتی ہے۔ وہاں توانائی کافی مقدار میں نہیں ہے یا پھر پرانی توانائی جمود کی حالت میں ہے۔ اس مقام کو گرم کیے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر کسی مقام (ریکی پوزیشن) میں درد ہو تو بعض اوقات ریکی دینے والے کو اپنے ہاتھوں میں درد محسوس ہونے لگتا ہے۔ درد جتنا شدید ہوگا آپ کے بازوؤں میں بھی اوپر چلتا جائے گا لیکن اگر آپ مریض کا علاج جاری رکھتے ہیں تو درد ختم ہو جاتا ہے۔

اگر آپ کو اپنے ہاتھوں میں جھرجھری کا احساس ہو تو اس کا مطلب ہے کہ کسی قسم کا اخراج عمل میں آ رہا ہے۔ اپنی ریکی پریکٹس کی ابتدا کے دنوں میں، مَیں ایک دفعہ ایک عورت کا علاج کر رہی تھی۔ میں نے بہت سی پوزیشنوں میں ایک قسم کی جھرجھری محسوس کی۔ میں ریکی کی اثر انگیزی سے بہت خوش تھی۔ عورت کو ابھی علاج کے تین سیشن ملے تھے۔ اس نے بتایا کہ ریکی زبردست کام کر رہی ہے لیکن ریکی نے اس کے اندر جو تبدیلیاں پیدا کیں وہ ان کی متحمل نہیں ہو رہی تھی۔ وہ ان کا شعور بھی نہیں رکھنا چاہتی تھی۔

بعض اوقات آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ بجلی کے جھٹکے کی طرح کچھ آپ کے بازو میں گزر رہا ہے۔ یہ بھی ایک طرح کا ڈرامائی اخراج ہوتا ہے۔ آپ ان چیزوں کو کس طرح محسوس کرتے ہیں اس میں انسانی سطح پر بہت فرق ہوتا ہے۔ ہر ریکی ماسٹر کے

محسوسات مختلف ہوتے ہیں لیکن عمومی اصول یہ ہے کہ جب تک آپ کو کسی پوزیشن پر کچھ ہوتا ہوا محسوس ہو اسی پر رکے رہیں۔

جسم میں سنسنی:

جب مجھے ریکی پریکٹس کرتے ہوئے کچھ عرصہ ہو گیا تو میں نے غور کرنا شروع کر دیا کہ جب مریض کے جسم میں معمول سے ہٹ کر کوئی کیفیت پیدا ہوتی ہے تو خود میرے جسم میں کیا محسوس ہوتا ہے۔ احساس اس وقت ختم ہو جاتا جب میں مریض کے جسم سے ہاتھ اٹھا لیتی۔ جب میں اپنے ہاتھ مریض کے سر پر رکھتی تو مجھے اچھی طرح اندازہ ہونے لگتا کہ توانائی کس طرف جا رہی ہے۔ کہاں رکاوٹ تھی اور اب مریض کی جذباتی کیفیت کیا ہے۔ میں اس کی ایک مثال پیش کرتی ہوں۔

ایک عورت جو رو نہ سکتی تھی:

ڈایانے میرے پاس ریکی علاج کے لیے آئی۔ اس کی پلکوں میں گوھانجنیاں (Styes) نکلتی رہتی تھیں۔ کبھی ایک پلک پر دانہ ابھر آتا تو کبھی دوسری پلک پر۔ میں نے جونہی ڈایانے کے جسم پر ہاتھ رکھا، مجھے محسوس ہوا کہ میں افسردگی کی گھٹا میں ملفوف ہو گئی ہوں۔ میں نے اس کے دل میں گہرا درد محسوس کیا۔ یہ احساس اتنا طاقتور تھا کہ خود میں نے رونا شروع کر دیا۔ یہ اسی طرح تھا کہ آپ کوئی المیہ فلم دیکھتے ہوئے رو پڑیں۔ آپ جانتے ہیں کہ یہ دکھ آپ کا نہیں لیکن دکھ کا احساس آپ کو مغلوب کر لیتا ہے۔ میں کچھ نہیں کر سکتی تھی لیکن مجھ سے نہ رہا گیا۔ میں نے پوچھا تم اتنی دکھی کیوں ہو؟ ڈایانے پر میرے جملے کا زبردست اثر ہوا۔ اس کی داخلی کیفیت میں نرمی پیدا ہونے لگی۔ اس نے جواب میں کہا..... لمبی کہانی ہے، پھر کسی وقت سناؤں گی لیکن میرے جملے نے اس کے اندر کا جوار بھاٹا مدہم کر دیا۔ اسے محسوس ہوا کہ وہ جتنے دکھ لیے پھر رہی ہے ان کو کسی نے سمجھ لیا ہے۔ اس کی کسمپرسی کا کسی اور کو بھی اندازہ ہو گیا ہے اس کے دکھ کا بوجھ ہلکا ہو گیا۔ وہ خود کو ضبط کیے رہتی تھی۔ جذباتی ہونے پر رو نہیں سکتی تھی چنانچہ دبے ہوئے جذبات گوھانجنیوں کی شکل میں اس کی جسمانی تکلیف کا سبب بنتے رہتے تھے۔

ریکی کے نتیجہ میں اس کی گوھانجنیاں غائب ہو گئیں۔ اس کی داخلی کیفیت بہت بہتر ہو گئی۔ اب وہ جب بھی مجھ سے ملتی ہے تو اس کی خواہش ہوتی ہے کہ میں اس کے جسم پر ہاتھ رکھوں اور دیکھوں کہ کیا ابھی کوئی کرب اس کے دل میں موجود ہے۔

اور آخر میں، میں اس بات کی وضاحت کر دوں کہ اگر ریکی ماسٹر زیادہ سنسنی محسوس کرے تو اس سے ریکی طاقتور نہیں ہوتی البتہ ریکی ماسٹر کے لیے علاج زیادہ دلچسپ ہو جاتا ہے۔

علاج کے دوران معلومات اخذ کرنا:

جب آپ کسی کو ریکی علاج دے رہے ہوتے ہیں تو آپ کی وجدانی کیفیت اپنے عروج پر ہوتی ہے کیونکہ آپ کائنات کی اعلیٰ تر توانائی کی گزرگاہ بن کر اس سے متصل ہوتے ہیں۔ آپ کو اپنی مریضہ کے بارے میں وجدانی معلومات کے کوندے موصول ہوتے ہیں۔ آپ کو اندازہ ہوتا رہتا ہے کہ اس کی صورتحال کیا ہے اور کون سی تبدیلیاں آ رہی ہیں جو اس کی صحت بہتر بنا دیں گی۔ یہ سب کچھ آپ کو اپنے ذہن میں ابھرنے والے جملوں، شبیہوں یا انجانے احساس کے ذریعے معلوم ہوتا ہے۔

ایک دفعہ میں ایک ایسی خاتون کا علاج کر رہی تھی جو اپنی شادی یا ازدواجی زندگی کے نازک مرحلے سے گزر رہی تھی۔ اس کے علاج کے دوران مسلسل میرے ذہن میں ''دل و دماغ'' کے لفظ گونجتے رہتے تھے۔ میں نے اندازہ لگا لیا کہ اس کا مسئلہ یہ ہے کہ اس کے دماغ اور جذبات کے درمیان تعلق قطعی طور پر ٹوٹ چکا ہے۔ اس بات کی تصدیق اس کے شوہر نے کر دی۔ اسے شکایت تھی کہ اس کی بیوی ہر بات کو غیر معقول انداز میں لیتی ہے۔

اس طرح کے وجدان کو انتہائی احتیاط اور توجہ سے زیر عمل لانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ریکی کسی بھی طرح مقابلہ کرنے والا طریقہ علاج نہیں۔ آپ اپنے مریضوں کو یہ نہیں بتاتے کہ آپ کے ساتھ کیا خرابی چل رہی ہے اور انہیں اس کے لیے کیا کرنا چاہیے۔ ریکی میں آپ لوگوں کو موقعہ دیتے ہیں کہ وہ اپنے داخلی عدم توازن کو دور کر کے

ازخود اپنے مسائل سے عہدہ برآ ہو سکیں۔

اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کو ملنے والی معلومات سے مریض کو آگاہ کرنا مفید ہے تو اس کو بروئے کار لانے یا معلومات بہم پہنچانے کا ایک طریقہ یہ کہنا ہے کہ..... مجھے محسوس ہوتا ہے کہ آپ کے ساتھ یہ مسئلہ ہے۔ یا میرا خیال ہے کہ آپ کے راستے کی رکاوٹ یہ ہے۔ اس طرح مریض کے پاس آپ کی رائے کو قبول یا مسترد کرنے کا اختیار ہوتا ہے۔

وانجا جو طریقہ کار اختیار کرتی ہے وہ اگاتھا کرسٹی کے پُراسرار ناولوں کی مس مارپل جیا ہے۔ وہ اپنے کسی جاننے والے کے بارے میں اپنی مریضہ سے گفتگو کرتی ہے جس کا مسئلہ اس مریضہ جیسا ہوتا ہے چنانچہ مریضہ نہ تو اس کو مسترد کرتی ہے اور نہ کوئی ردعمل دکھاتی ہے کیونکہ اس قصہ میں اس کا نام سامنے نہیں آ رہا ہوتا لیکن لاشعوری طور پر خود کو مذکورہ فرد کی جگہ دیکھتی اور اصل پیغام وصول کر لیتی ہے۔ مریضوں کو محاذ آرائی پر لائے بغیر اپنی اصلاح پر مائل کرنے کا یہ بہترین طریقہ ہے۔

ذاتی علاج:

چونکہ ریکی کو ایک روحانی دستور العمل پر مشتمل شفا بخشی کا طریقہ سمجھا جاتا ہے۔ اس لیے لوگ اکثر مجھ سے پوچھتے ہیں کہ یہ دستور العمل کیا ہے؟ میرا جواب ہوتا ہے کہ یہ اپنا اور دوسروں کا علاج کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ ریکی کو منظم کرنے کے دوران آپ اعلیٰ تر توانائیوں سے تعلق میں ہوتے ہیں اور اس دوران آپ کے جسم دماغ اور جذبات کی تطہیر تیز ہو جاتی ہے۔

نکاٹا ہمیشہ اس بات کی اہمیت پر زور دیتی تھیں کہ شفا بخشی کا عمل ہمیشہ اپنی ذات سے اور پھر نامیاتی طور پر اپنے خارج میں کام کرتے ہوئے اس عمل کو اپنے عزیزوں اور دوستوں تک پھیلایا جائے۔

ابتدا میں جب میں نے ابھی ریکی سیکھی تھی۔ میں اپنا علاج بہت کم کرتی تھی۔ میں خود پر توانائی کے اثرات اس طرح محسوس نہیں کر سکتی تھی جس طرح دوسروں کا علاج

کرتے ہوئے محسوس کرتی تھی۔ مجھے یہ یقین کرنے میں بھی مشکل پیش آتی تھی کہ جب میں خود اپنے اوپر ہاتھ رکھتی ہوں تو کچھ رونما ہوتا ہے۔ البتہ جب میں زیادہ حساس ہو گئی اور توانائی کو اپنے جسم میں سرسراتے ہوئے محسوس کرنے لگی تو میں نے اپنا علاج شروع کرنا شروع کر دیا۔ دراصل اب میں پوری طرح قائل ہو چکی تھی۔

اب میں اپنے ہر دن کا آغاز ذاتی علاج سے کرتی ہوں۔ اس کے لیے صبح بستر ہی میں خود کو آدھے گھنٹے سے ایک گھنٹے تک توانائی کے ذرائع سے مربوط کرتی ہوں۔ یہ تھوڑا سا استغراق کے عمل جیسا کام ہوتا ہے اور تھوڑا سا اپنے جسم کی داخلی تقطیع کرنے جیسا کام ہوتا ہے۔ اس سے پتا چل جاتا ہے کہ کہاں رکاوٹ ہے اور کس چیز کو ہم آہنگ کرنے کی ضرورت ہے۔

کھانے کے بعد میں اپنے ہاتھ اپنے معدے اور جگر پر رکھ دیتی ہوں تاکہ اپنے نظام ہضم کی مدد کر سکوں۔ یہ چی گانگ مشق کا بھی حصہ ہوتا ہے۔ یہ عمل شفا بخشی کے لیے چینی نظام توانائی پر مبنی ہے۔ سونے کے وقت میں ہمیشہ اپنے ہاتھ اپنے دل کے مقام پر رکھتی ہوں۔ یہ پوزیشن انتہائی سکون بخش اور قوت بخش ہوتی ہے۔ ٹیلی ویژن دیکھتے ہوئے بھی آپ ہمیشہ اپنے ہاتھ اپنے جسم کے کسی مناسب مقام پر رکھ سکتے ہیں جہاں آپ سمجھتے ہیں کہ توانائی کی منتقلی جاری رہنی چاہیے۔ ایسا اس لیے ممکن ہے کہ ہاتھ رکھے ہوئے ریکی آپ کے کسی ذہنی ارتکاز کے بغیر از خود کام کرتی رہتی ہے۔

اب چونکہ میرے لیے ذاتی علاج انتہائی اہمیت اختیار کر چکا ہے چنانچہ میں ورکشاپ کے دوران نئے سیکھنے والوں کو آدھے گھنٹے تک اس کی اجازت دیتی ہوں۔ میری تمام شاگرد فرش پر بچھے گدوں پر سارڈین مچھلیوں کی طرح قطار بنا کر لیٹ جاتی ہیں اور اپنے جسموں پر ہاتھ رکھ کر اپنے علاج میں مصروف ہو جاتی ہیں۔

ذاتی علاج کے لیے بھی پوزیشنیں وہی ہوتی ہیں جن کی نشاندہی دوسروں کو تربیت دینے کے لیے کی جاتی ہے لیکن ایک مسئلہ ہوتا ہے کہ آپ اپنی عقبی پوزیشنوں پر گردوں یا زیریں کمر کے مقامات کے علاوہ ہاتھ نہیں لے جا سکتیں۔ ان پوزیشنوں پر بھی ہاتھ رکھنے کا عمل بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر بہتر طور پر کیا جا سکتا ہے لیکن توانائی چونکہ سامنے سے

منتقل ہوتی ہے اس لیے یہ بھی کوئی مسئلہ نہیں۔ میں عام طور پر اس کے متبادل کے طور پر بغلوں کے نیچے ہاتھ رکھنے کی پوزیشن میں اضافہ کر لیتی ہوں۔ اس سے ہمارا مدافعتی نظام طاقتور ہو جاتا ہے۔ خواتین کے لیے مفید رہتا ہے کہ وہ اپنی چھاتیوں پر بھی ریکی دیں۔ تاکہ وہاں توانائی کا جمود نہ رہے اور وہاں گلٹیاں اور ڈلے نہ بن جائیں یقیناً لوگ ایسی کسی بھی پوزیشن کا از خود اضافہ کر سکتے ہیں۔ جہاں ان کے ہاتھ آسانی سے پہنچ سکیں۔ یاد رہے کہ پوزیشن سے مراد جسم کا مقام ہے۔ انداز یا آسن نہیں۔

یہ سمجھنا بھی اہم ہے کہ ذاتی علاج کے لیے ایک وقت میں اپنے جسم کے تمام مقامات (پوزیشنوں) پر کام کرنا آپ کے لیے ضروری نہیں۔ آپ جس جس پوزیشن کو ضروری سمجھتی ہیں اس پر ایک سیشن میں ہاتھ رکھ لیں اور بقیہ پوزیشنوں کو کسی دوسرے سیشن تک ملتوی کر دیں۔

یہ سطور لکھنے کے فوراً بعد میں نیچے کچن میں گئی تھی۔ وہاں میں نے تھوڑا سا سوپ لیا۔ تھوڑا سا ابلتا ہوا شوربہ میرے بازو پر بھی گر گیا۔ پیالے میں ڈالتے ہوئے چمچہ لرز گیا اور شوربہ چھلک کر میرے بازو کو جھلسا گیا۔ میں نے ٹھنڈے پانی سے متاثرہ حصہ کو تھوڑی ہی دیر میں اپنے جادوئی ہاتھ سے پُرسکون کر لیا۔

اس واقعہ نے مجھے مجبور کر دیا کہ آپ کو آگاہ کر دوں کہ اس طرح کے واقعات چونکہ گھروں میں ہوتے رہتے ہیں اس لیے ذاتی علاج نہایت مفید مؤثر اور معاون رہتا ہے۔ میرا جھلسا ہوا بازو اب بالکل ٹھیک ہے۔ اس میں کسی قسم کا درد یا جلن نہیں۔

ورکشاپ کے دوران تجربات اور ردعمل:

ورکشاپ کے دوران پہلے دن کے بعد شاگردوں کی ماہیت قلب ہوتے ہوئے دیکھنا بہت دلچسپ اور اطمینان بخش ہوتا ہے۔ ان کی ذہنی کیفیت دوسرے دن بہت مختلف ہوتی ہے۔ ایک استاد کی حیثیت سے ریکی کی قوت مجھے متحیر ہونے سے نہیں روکتی۔ پہلے دن کے آغاز پر لوگ تھوڑے سے تناؤ میں اور مشکوک ہوتے ہیں۔ دوسرے دن محسوس ہوتا ہے کہ ان کا تمام تر تناؤ تحلیل ہو چکا ہے۔ ان کی تشکیک ختم ہو چکی ہے لوگوں

کے چہروں پر ایک چمک ہوتی ہے اور وہ کم عمر لگتے ہیں۔

ہر گروپ کا ایک آہنگ اور کام کرنے کا انداز ہوتا ہے۔ بعض اوقات ہر طرف مکمل خاموشی ہوتی ہے۔ البتہ جب لوگ اپنے ہاتھ ایک پوزیشن سے دوسری پوزیشن میں لے جاتے ہیں تو سرگوشی و سرسراہٹ سی گونجتی ہے۔ بعض اوقات سب لوگ کھلکھلا رہے ہوتے ہیں اور سیشن کسی پارٹی کا منظر پیش کر رہا ہوتا ہے لیکن کسی سماجی تقریب جیسا غلغلہ نہیں ہوتا۔ سنجیدگی اور وقار ہمیشہ غالب ہوتے ہیں۔

ورکشاپ کے اختتام پر لوگ اتنے پُرسکون اور آسودہ خاطر ہوتے ہیں کہ ان کے لیے وہاں سے رخصت ہونا بہت مشکل ہو جاتا ہے مجھے خاص طور پر ایک ورکشاپ یاد ہے جس کا انعقاد میں نے ڈیوون میں کیا۔ میں ان دنوں وہاں پر رہ رہی تھی۔ جب ورکشاپ ختم ہوئی تو ہم سب لوگ ایک دائرے میں بیٹھے تھے۔ لگتا تھا کہ کوئی بھی فرد وہاں سے جانا نہیں چاہتا۔ کمرے میں پھیلی ہوئی توانائی اتنی خوشگوار اور سحر انگیز تھی کہ کوئی بھی فرد خود کو اس سے الگ کرنے پر تیار نہیں تھا۔ آہستہ آہستہ سب لوگوں کے سر جھک گئے اور گہری نیند میں چلے گئے۔ میں خاموشی سے اٹھی اور اپنے بیڈروم میں چلی گئی کہ اگر سب لوگوں کو یہیں رہنا ہے تو میں کم از کم اپنے بستر پر سوؤں۔ ایک گھنٹے کے بعد سب لوگ بیدار ہوئے اور اپنے اپنے گھروں کو چلے گئے۔

ہم نے اگلے دن اپنی ورکشاپ کا آغاز ایسے سیشن سے کیا جس میں سب نے گزشتہ روز سپردداری ملنے اور شمولیت حاصل کرنے پر اپنے اپنے تجربات اور ردعمل سے دوسروں کو آگاہ کیا۔ میں اپنے پڑھنے والوں کو تیسرا باب یاد دلانا چاہوں گی چونکہ کلاس میں ہر فرد کا ردعمل مختلف تھا۔ اس لیے یہ دیکھنا بہت دلچسپ رہا کہ کس طرح ہر فرد ذاتی طور پر مختلف ردعمل کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ شاگرد شفا بخشی کے بحران کے تصور کو سمجھتے ہیں اور اسے اپنے لیے اور مریضوں کے لیے مثبت زاویہ نظر سے تطہیری تجربہ دیکھتے ہیں۔

سپردداریوں سے ملنے والے شفا بخشی کے تجربات چار مختلف سطحوں پر ابھرتے ہیں یعنی روحانی، ذہنی، جذباتی اور جسمانی سطح پر یہ تجربات بالکل اسی طرح ہوتے ہیں جس طرح علاج کے دوران مریضوں کو محسوس ہوتے ہیں۔ فرق صرف یہ ہے کہ سپردداری کی

توانائی زیادہ طاقتور ہوتی ہے اور ایک انتہائی گہری ذاتی سطح پر منتقل ہوتی ہے۔ علاج کی توانائی چوبیس گھنٹے تک متحرک رہتی ہے جبکہ سپر دداری کی توانائی دو سے تین ماہ تک متحرک رہتی ہے۔ ایک اور فرق یہ ہے کہ آپ علاج کے فوائد کھو دیتے ہیں اگر آپ ان زیریں سطح عوامل کو تبدیل نہیں کرتے جو بنیادی طور پر مسئلہ پیدا کرنے کا سبب بنے ہوتے ہیں جبکہ سپر دداری کی توانائی ہمیشہ آپ کے ساتھ رہتی ہے۔

میں آپ کو شفا بخشی کی سپر دداری کے مختلف ردعمل کے واقعات سناتی ہوں جو مختلف سطحوں پر رونما ہوئے اور ناقابل فراموش بن گئے۔

ایک مکمل جسمانی تطہیر:

فرانس میں منعقدہ ایک ورکشاپ میں ایک خاتون بہت تناؤ میں محسوس ہو رہی تھی۔ پہلی سپر دداری کے بعد وہ بیمار ہو گئی۔ مسلسل اسہال اسے بیت الخلا کا رُخ کرنے پر مجبور کرتے رہے۔ وہ ورکشاپ کے دوران زیادہ تر اسی مشق میں مصروف رہی۔ وہ اتنی مضمحل ہو گئی کہ اپنی گاڑی ڈرائیو کر کے گھر نہیں جا سکتی تھی۔ چنانچہ ہم نے اس کے لیے ایک ٹیکسی کار منگوائی۔ مجھے اس کے لیے افسوس بھی تھا اور پریشانی بھی۔ مجھے اندیشہ تھا کہ وہ اگلے دن نہیں آ سکے گی۔ مجھے اسے آخری دو سپر دداریاں دینا تھیں۔ یہ اس لیے ضروری تھا کہ وہ پورے مرحلہ سے گزر کر شمولیت حاصل کر سکے۔ بالخصوص اختتامی سپر دداری تو سب کے لیے بہت اہم ہوتی ہے۔

اگلے دن وہ خاتون آئی تو بالکل بدلی ہوئی تھی۔ وہ داخل ہوئی تو اس کے چہرے پر ایک بھرپور مسکراہٹ تھی۔ اس نے ہمیں بتایا کہ وہ ایک زبردست احساس میں ہے۔ وہ ایک عرصہ سے نظام ہضم کی خرابی اور ٹینشن میں مبتلا چلی آ رہی تھی لیکن اب بالکل ٹھیک ہے۔ اسے محسوس ہو رہا ہے کہ اب وہ ذہنی اور جسمانی طور پر پوری طرح صحت مند ہے۔ دراصل دو ابتدائی سپر دداریوں نے اس کی مکمل جسمانی اور ذہنی تطہیر کر دی تھی۔

اضطراب کا حملہ:

ایک خاتون میرے پاس علاج کے لیے آئی۔ اپنے ساتھ زیادتی کے ایک

واقعہ کے بعد اس پر اضطراب کے دورے پڑتے رہتے تھے۔ میں نے اسے ایک ریکی سیشن دیا جس کے دوران وہ اپنی ذہنی اذیت کا ذکر کرتی رہی۔ سیشن کے بعد وہ خاصی پُرسکون تھی۔ میں نے اسے مشورہ دیا کہ وہ ریکی کی سپر دداری لے کر ہمارے سلسلے میں شمولیت اختیار کر لے تاکہ اپنا علاج مستقل طور پر خود کر سکے اور اس دوران جب اس پر اضطراب کا دورہ پڑے وہ خود کو پُرسکون کر سکے۔

ورکشاپ کی پہلی صبح اس پر بدحواسی کا دورہ پڑنا شروع ہو گیا۔ میں نے اپنے ہاتھ اس کے دل پر رکھے اور اس کی توانائی میں پیدا ہوتا ہوا جوش محسوس کیا۔ اس کا پورا سینہ جیسے جکڑا جا رہا تھا۔ اپنے ہاتھ اس کے جسم پر رکھنے کے دوران میں نے اس سے گفتگو جاری رکھی۔ میں نے محسوس کیا کہ اس کا تناؤ بتدریج تحلیل ہو رہا ہے اور پھر اس نے معمول کے مطابق سانس لینا شروع کر دیا۔

ریکی ورکشاپ کے کچھ عرصہ بعد جب میری اس سے ملاقات ہوئی تو اس نے بتایا کہ اب اس پر اضطراب کے دورے پڑنا بند ہو چکے ہیں۔

ذہنی کایا کلپ.....اور عادتوں میں تبدیلی:

ذہنی سطح پر ہونے والی تبدیلیاں اتنی لطیف ہوتی ہیں کہ ان کا ادراک مشکل ہوتا ہے اور یہ تبدیلیاں سپر دداریوں کے بعد بعض اوقات ایک طویل عرصہ کے دوران تشکیل پاتی ہیں۔ میری ایک دوست ایوا اس لیے ریکی سیکھنا چاہتی تھی کہ وہ اپنی سگریٹ نوشی کی عادت سے بہت پریشان تھی اور اس سے نجات حاصل کرنا چاہتی تھی۔ میں نے اسے صاف صاف کہہ دیا کہ کسی بات کی ضمانت نہیں دی جا سکتی۔ ریکی کے نتائج کیا مرتب ہوں گے اس کا انحصار بہت سے عوامل پر ہوتا ہے۔ اسی لیے ریکی ماسٹرز نتائج سے بے نیاز ہو کر اپنا فریضہ سرانجام دیتے ہیں لیکن اگر وہ واقعی اپنی سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتی ہے تو ریکی سے یقیناً مدد لی جا سکتی ہے۔

ریکی ورکشاپ کے دوران ایوا کے ساتھ اتنا کچھ ہوا کہ ہم دونوں کو سگریٹ نوشی بھول گئی۔ کچھ عرصہ بعد مجھے یاد آیا تو میں نے ایوا سے دریافت کیا کہ اس کی سگریٹ

نوشی کی عادت کا کیا بنا؟ اس نے بتایا کہ کچھ سوچے سمجھے بغیر اس کے سگریٹوں کی مقدار آدھی رہ گئی ہے۔ مجھے محسوس ہوتا ہے کہ ان کی طلب مجھے اب کم ہوتی جا رہی ہے۔

ریکی ہمارے پورے جسمانی نظام کو توازن میں لانے میں مدد دیتی ہے۔ جب ہمارا واسطہ ریکی سے پڑتا ہے تو ہم بہت زیادہ حساس ہو جاتے ہیں اور جو کچھ اپنی ذات کے لیے کرتے ہیں اس سے زیادہ مربوط رہتے ہیں۔ ہم یہ سمجھ سکتے ہیں کہ اپنے نظام کو بوجھل کرنا کتنا غیر فطری ہے چاہے یہ غلط غذاؤں سے ہو' شراب اور منشیات سے ہو یا ادویات سے۔ ریکی روحانی خلا کو بھی بھر دیتی ہے اور اس عدم تعلق کو بھی ختم کر دیتی ہے۔ جس کے نتیجہ میں ذہنی خلفشار پیدا ہوتا ہے لوگ بری عادتوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

میری شاگردوں میں سے ایک میگی ہے۔ وہ منشیات کے عادی لوگوں کو بحالی میں مدد دینے کے لیے ریکی دیتی ہے۔ جب یہ لوگ بہتر ہو جاتے ہیں تو عام طور پر مجھ سے ریکی سیکھنے پر اصرار کرتے ہیں۔ میں نے ان لوگوں میں زبردست تبدیلیاں پیدا ہوتی ہوئی دیکھی ہیں۔ وہ نہ صرف منشیات ترک کر دیتے ہیں بلکہ ان کے لائف سٹائل میں مکمل انقلاب آ جاتا ہے۔

ہیروئین سے ریکی تک:

اینڈریا ان خواتین میں سے ہے جو نوعمری میں ہی منشیات کی عادی ہو جاتی ہیں۔ اینڈریا کے ماحول میں بھی منشیات تھیں اور وہ اپنی ٹین ایج سے ہی خود کو ہیروئین کے انجکشن لگا رہی تھی۔ اس بری عادت میں مبتلا ہوئے اسے اب تیرہ برس ہو چکے تھے۔ اس نے میگی سے باقاعدگی کے ساتھ ریکی لینا شروع کر دی۔ میگی فون پر وقفے وقفے سے میرے ساتھ مشورہ کرتی رہتی کیونکہ اینڈریا کی حالت زیادہ اچھی نہیں تھی۔ بعض اوقات وہ بالکل ٹھنڈی ہو جاتی۔ اینڈریا کی صحت جب کچھ بہتر ہو گئی تو اگرچہ وہ ابھی ہیروئین لے رہی تھی لیکن میرے پاس آئی۔ وہ ریکی کی سپرداری لینا چاہتی تھی۔ خود کو تبدیل کرنے کے اس کے عزم نے مجھے متاثر کیا اور میں اسے ریکی سکھانے پر تیار ہو گئی۔

وہ ایک پُرجوش اور خوبصورت شخصیت کی مالک اور فنکارانہ انداز رکھتی تھی۔

جب اس نے ریکی کی بدولت خود کو بہتر محسوس کیا تو اس نے اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو جیولری بنانے کے ایک کورس میں صرف کرنا شروع کر دیا۔ اس کی بحالی نشیب و فراز سے گزر رہی تھی لیکن وہ درست سمت جا رہی تھی۔

جب اینڈریا کا شوہر ایڈز سے مر رہا تھا تو ریکی کے ذریعے اس کی مدد کی گئی۔ اینڈریا نے ریکی کے ذریعے اپنے شوہر کی موت آسان بنا دی۔ اس وقت ریکی برادری اینڈریا کے اردگرد موجود تھی تاکہ اس مشکل وقت میں اس کی ڈھارس بندھا سکے۔ اینڈریا کے شوہر کی آخری خواہش یہ تھی کہ وہ ہیروئین چھوڑ دے۔ اس کا شوہر جو رقم چھوڑ کر مرا۔ اس کے ذریعے اینڈریا نے سیکنڈ ڈگری ریکی کی سپرداری لینے کا فیصلہ کیا۔ سیکنڈ ڈگری کی طاقت اور اپنے روزانہ ذہنی ارتکاز سے اینڈریا کو اپنا عزم توانا کرنے میں مدد دی۔ بالآخر وہ منشیات کے بغیر زندگی گزارنے کے قابل ہو گئی۔

سیکنڈ ڈگری ریکی کے روحانی احساسات نے اینڈریا کو وہی سرشاری دی جو اسے منشیات سے ملتی تھی لیکن اس سرشاری نے اس کو جسمانی ٹوٹ پھوٹ اور ذہنی انتشار سے بچا لیا۔ صرف یہی چیز اس کے ان محسوسات کے برابر تھی' جو اسے پہلی دفعہ یقین دلا سکی کہ وہ منشیات کے بغیر بھی زندہ رہ سکتی ہے۔

پانچ ماہ پہلے اینڈریا اپنی روحانی استاد سے ملی اور یوگا کی مشق شروع کر دی۔ اس وقت تک وہ منشیات ترک کر چکی تھی۔ اسے دو تین مرتبہ منشیات کی طلب کے دورے پڑے لیکن وہ سنبھل گئی۔ اب وہ مکمل طور پر تطہیر حاصل کر چکی تھی اور اب وہ واپس اپنے خاندان میں جانا چاہتی تھی تاکہ پرانے زخموں کو مندمل کر کے نئی زندگی گزار سکے۔

روحانی تجربات:

طاقتور روحانی تجربہ عام طور پر لوگوں کو سپرداریوں کے دوران ہوتا ہے کیونکہ اس وقت وہ ایک اعلیٰ ترین قوت سے مربوط ہوتے ہیں اور یہ قوت ان کے لیے ابھی اجنبی ہوتی ہے لیکن یہ تجربہ ایسا ہوتا ہے کہ اسے لفظوں میں بیان کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ انہیں الوہی توانائی سے مربوط ہو جانے کا احساس ملتا ہے۔ ایسی توانائی جو ان میں

مرچو
مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

بہتی چلی جاتی ہے۔ کچھ لوگوں کو روشنی یا تیز رنگ نظر آتے ہیں۔ میری ایک شاگرد کو رویا نظر آیا۔ جس میں اس کی روحانی استاد آسمان کی طرف محو پرواز تھی۔ کچھ لوگوں کو محسوس ہوتا ہے کہ ان کا دل کشادہ ہو گیا ہے اور اس کی وسعت میں ارض و سما آ گئے ہیں۔ اس طرح کے لمحے بہت نازک اور ہیجان انگیز ہوتے ہیں۔

بعض اوقات رفعت و بلندی کا احساس طاری ہو جاتا ہے اور لوگ خود کو بقیہ لوگوں سے الگ تھلگ محسوس کرنے لگتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے اپنی روحانی کیفیت میں تبدیلی سے ہم آہنگی پیدا کرنا ابتدا میں مشکل ہو جاتا ہے۔ میری ایک شاگرد نے سپرد داری کے بعد ہنسنا شروع کر دیا۔ اس کی ہنسی تھمنے میں ہی نہیں آتی تھی۔ وہ ابھی ابتدائی دو سپرد داریوں سے گزری تھی۔ ساری رات اس کا ہنسنا جاری رہا۔ ورکشاپ کے بعد چودہ دن تک اس پر یہ احساس طاری رہا کہ وہ نہایت مختلف انسان بن چکی ہے۔ بہت سے لوگوں پر وارفتگی کا عالم طاری ہو جاتا ہے۔ ایک اور عورت جو میری دوست بھی تھی۔ اس نے سپرد داری کے بعد مجھ سے پوچھا۔ کیا ہر فرد ایک مذہبی سرشاری میں مبتلا ہو جاتا ہے؟ ایک اور فرد جو ورکشاپ کے بعد گھر جا رہا تھا۔ اس نے اچانک غور کیا کہ وہ سڑک کے درمیان بلند آواز کے ساتھ گاتا ہوا چل رہا ہے۔

ریکی کی سپرد داری ملنے کے بعد ادراک و بصیرت بھی تبدیل ہو جاتے ہیں۔ رنگ زیادہ واضح اور شوخ ہو جاتے ہیں۔ فضاؤں میں محبت کی مہک پھیل جاتی ہے۔ منظر روشن ہو جاتے ہیں۔

آپ یقیناً خود سے کہتے ہیں..... واہ اگر فرسٹ ڈگری ریکی یہ ہے تو سیکنڈ ڈگری ریکی کیا کچھ لائے گی؟ میں اسے کب سیکھ سکوں گی؟

❖....❖....❖

8

سیکنڈ ڈگری ریکی

جو لوگ فرسٹ ڈگری سیکھتے اور پھر جوش و خروش محسوس کرتے ہیں وہ اسے جاری رکھتے ہیں اور سیکنڈ ڈگری ریکی ضرور سیکھتے ہیں۔ رہنما اصول اس ضمن میں یہ ہے کہ فرسٹ ڈگری ریکی کی سپرد داری کے بعد کم از کم دو ماہ تک انتظار کیا جائے تاکہ پیدا ہونے والے ردعمل سے ذہنی اور جسمانی ہم آہنگی پیدا ہو جائے۔ کچھ لوگ تو اگلے مرحلہ میں جانے سے پہلے برسوں تک انتظار کرتے ہیں اور کچھ لوگ تو محض فرسٹ ڈگری سے ہی مطمئن رہتے ہیں۔ یہ بہر حال ذاتی پسند و ناپسند یا خواہش کی بات ہے۔

اگر ایک فرد توانائی برداشت کر سکتا ہے تو اس کے لیے ممکن اور مناسب ہوتا ہے کہ وہ فرسٹ ڈگری کے کچھ ہی عرصہ بعد سیکنڈ ڈگری ریکی کی سپرد داری حاصل کر لے۔ بعض اوقات ایسے حالات ہوتے ہیں کہ یہ مرحلہ طے کرنا پوری طرح قابل عمل ہوتا ہے۔ ٹکاٹا تو بعض اوقات پہلی ڈگری کے فوراً بعد دوسری ڈگری بھی سکھا دیتی تھیں۔ اس طرح کی سپرد داریاں کینیڈا میں ہوئی ہیں۔ جہاں لوگوں کو ان کا انتظار طویل عرصہ تک کرنا پڑا تھا چونکہ ان کے دوبارہ آنے کا فوری طور پر کوئی امکان نہیں تھا اور لوگ ان کی ورکشاپ میں دور دراز علاقوں سے سفر کر کے آئے تھے۔ اس لیے انہوں نے ایک کے بعد دوسری ڈگری کی سپرد داری کر دی۔ خود میرے معاملہ میں وانجا کو مجھے سیکنڈ ڈگری، فرسٹ ڈگری

کے فوراً بعد سکھانا پڑی تھی کیونکہ آشرم میں موجود تمام ہرنوں کا علاج میں ان کے جسم پر ہاتھ رکھ کر نہیں کر سکتی تھی۔ نسبتاً صحت مند یعنی روبہ صحت ہرن تو ایک جگہ پر کافی دیر تک کھڑے نہیں رہتے تھے چنانچہ مجھے دانجانے بیمار ہرنوں کی مکمل صحت یابی کے لیے سیکنڈ ڈگری ریکی فوراً ہی سکھا دی۔

آپ سوچ رہے ہوں گے کہ یہ سیکنڈ ڈگری ریکی کیا ہوتی ہے؟

فرسٹ ڈگری ریکی میں آپ انسان یا جانور کے جسم پر براہِ راست ہاتھ رکھ کر انہیں توانائی مہیا کرتے اور ان کا علاج کرتے ہیں۔ سیکنڈ ڈگری میں آپ فاصلے سے اپنے ہاتھ مخصوص زاویہ میں رکھ کر شفا بخشی کرتے یا توانائی کی ترسیل ممکن بناتے ہیں۔ اس میں تمام کام ایک ذہنی سطح پر ہوتا ہے تاکہ لوگوں کے مسائل (ذہنی و جسمانی امراض) دور ہو سکیں صورتحال میں تبدیلی آئے اور رکاوٹیں دور ہو سکیں اسی ڈگری کے تحت آپ جانوروں اور فطرت سے رابطہ قائم کرنا اور مواصلت پیدا کرنا سیکھتے ہیں۔

اس میں اشاروں اور علامتوں کے ساتھ کام کیا جاتا ہے اور اس میں ایک اور سپردداری ملوث ہوتی ہے۔ سیکنڈ ڈگری ریکی لینے کا ایک اور فائدہ یہ ہوتا ہے کہ شفا بخشی کرنے والے ہاتھوں کی قوت دوگنا ہو جاتی ہے۔ سیکنڈ ڈگری کی سپردداری اس ذاتی داخلی تبدیلی کو مزید گہرا کرنے کا عمل جاری رکھتی ہے جو فرسٹ ڈگری ریکی نے شروع کیا ہوتا ہے۔

ریکی ماسٹر لگاتا کہا کرتی تھیں کہ فرسٹ ڈگری ریکی ایسے ہی ہے جیسے آپ ایک کار آہستگی کے ساتھ 30 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلاتے ہوئے کسی منزل پر جا رہے ہوں۔ آپ یہ سفر 80 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے ڈرائیو کر کے بھی اس منزل پر پہنچ سکتے ہیں۔ فاصلے سے شفا بخشی ایسے ہی ہے جیسے آپ پیڈل پر دباؤ بڑھا دیں اور منزل پر تیزی سے پہنچ جائیں۔

سیکنڈ ڈگری ورکشاپ:

سیکنڈ ڈگری ورکشاپ عموماً دو مسلسل دنوں تک دو دو گھنٹے کے سیشنز پر مشتمل

ہوتا ہے۔ ہم اس کا آغاز ان تجربات کے تذکروں کے ساتھ کرتے ہیں جن سے لوگ فرسٹ ڈگری کے بعد گزرے ہوتے ہیں۔ اسی طرح ان کی پریکٹس کے دوران پیش آنے والے واقعات کا ذکر ہوتا ہے عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ جب لوگ ریکی کا استعمال اپنی ذات پر، اپنے اہل خانہ پر اور اپنے دوست احباب پر کرتے ہیں اور اس کی اثر انگیزی سامنے آتی ہے تو حقیقتاً وہ اس کے قائل ہوتے ہیں۔

سیکنڈ ڈگری ورکشاپ میں سپردداری سے پہلے فرسٹ ڈگری یعنی ہاتھ رکھ کر شفا بخشی کے بارے میں کوئی سوال سامنے آئے تو میں اس کا بھی جواب دیتی ہوں اور ان غیر معمولی یعنی محیر العقول واقعات کی وضاحت کرنے کی کوشش بھی کرتی ہوں جو فرسٹ ڈگری کے بعد لوگوں کو پیش آئے ہوتے ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ سیکنڈ ڈگری میں جانے سے پہلے فرسٹ ڈگری کے بارے میں کوئی ابہام موجود نہ رہے۔

اشارے اور علامتیں:

پہلے دن ہم ان اشاروں، علامتوں اور نشانات سے شاگردوں کو متعارف کراتے ہیں جو توانائی کو نمایاں کرنے اور ارسال کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

یہ نشانات آپ کو ریکی ماسٹر ڈگری کی سپردداری کے ساتھ دیتا ہے چونکہ یہ نشانات خفیہ اور مقدس ہوتے ہیں اس لیے ان کا احترام کرنا چاہیے اور ریکی برادری سے باہر کے افراد کے ساتھ ان کا ذکر نہیں کرنا چاہیے۔ مشق کے دوران جن کاغذات پر آپ کو یہ بنا کر دیئے جائیں انہیں ردی کی ٹوکری میں نہ پھینکیں بلکہ اچھی طرح یاد کر کے اور ذہن نشین کرنے کے بعد ان کاغذات کو جلا دینا چاہیے۔ یہ نشانات بذات خود ایک مخصوص توانائی رکھتے ہیں چاہے یہ سپردداری میں نہ بھی دیئے گئے ہوں۔ میں آپ کو اس کا ایک واقعہ سناتی ہوں۔

ایک آدمی سیکنڈ ڈگری ورکشاپ کے دوسرے دن واپس آیا۔ وہ کچھ الجھا ہوا نظر آتا تھا۔ اس نے کہا کہ جب وہ پہلے دن کے بعد گھر آیا تو وہ ایک طاقتور قسم کے ردعمل میں مبتلا تھا۔ وہ رونے کے ساتھ ساتھ لرز رہا تھا لیکن سمجھ نہیں پا رہا تھا کہ ایسا کیوں ہے۔

اس کا کہنا تھا کہ ہم نے کچھ بھی نہیں کیا تھا۔ مجھے وضاحت کرنا پڑی کہ یہ سب کچھ نشانات بنانے کی وجہ سے تھا۔ نشانات کے نام بھی توانائی رکھتے ہیں۔ وہ منتروں..... مقدس لفظوں یا آوازوں..... کی طرح کام کرتے ہیں۔

سیکنڈ ڈگری کی طاقت' نشانات بنانے' ان کے نام زبان سے ادا کرنے اور سپردداری کا امتزاج ہوتی ہے۔ آپ کہہ سکتے ہیں کہ سپردداری نشانات کو فعال کرتی ہے۔

پہلے دن کے اختتام پر شاگرد نشانات کے نقش یا ان کی نقول اپنے ساتھ ہوم ورک کے طور پر گھر لے جاتے ہیں تاکہ انہیں اچھی طرح یاد کر سکیں۔ کچھ شاگردوں کو یہ تشویش ہوتی ہے کہ انہیں یہ علامتیں یا نشانات بھول جائیں گے یا وہ انہیں ٹھیک طرح یاد نہیں رکھ سکیں گے۔ انہیں بچپن کا وہ وقت یاد آجاتا ہے جب انہیں حروف تہجی ازبر کرنا ہوتے تھے۔ ابتدا میں ہر ایک فرد احتیاط کے ساتھ استاد کی نقل کرتا ہے۔ بعد میں سب کا لکھنے کا اپنا اپنا انداز پختہ ہو جاتا ہے لیکن حروف جس طرح بھی لکھے گئے ہوں۔ ان کا مطلب ایک ہی ہوتا ہے۔ یہی صورتحال ریکی کے مخصوص نشانات کی ہے۔ آپ انہیں کس طرح بناتے ہیں۔ یہ آپ کی ڈرائنگ پر منحصر ہے لیکن ان کا مطلب اور کام ایک ہی ہوتا ہے۔ مقصد یہی ہوتا ہے کہ ان کو شناخت کیا جا سکے۔

ایسا لگتا ہے کہ ٹکاٹا نے ان نشانات کے نقش مختلف اوقات میں ذرا مختلف انداز میں بنائے۔ میں نے ٹکاٹا کی طرف سے وانجا کو دیئے گئے نشانات کا موازنہ ان نشانات سے کیا ہے جو ٹکاٹا ہی کی طرف سے دوسرے ریکی ماسٹرز کو دیئے گئے تھے۔ ان میں معمولی سا فرق بہرحال پایا جاتا ہے۔

سپردداری اور مشق:

دوسرے دن ہم شاگردوں کو سپردداری دینے کے بعد مشق شروع کرتے ہیں۔ سیکنڈ ڈگری کے لیے سپردداری صرف ایک ہوتی ہے لیکن یہ فرسٹ ڈگری کی سپرداریوں سے زیادہ مفصل ہوتی ہے۔

براہ راست ہاتھ رکھ کر شفا بخشی کے عمل کی طرح ہم شفا بخشی کا نیا عمل ہر فرد کے اپنے مسائل پر کام کرنے کے ساتھ شروع کرتے ہیں۔ ہم ایک دائرے میں بیٹھ جاتے ہیں اور ہر فرد اپنی باری پر کسی ایسی چیز کا انتخاب کرتا ہے جس پر وہ گروپ کے ساتھ مل کر کام کر سکے۔ ہر فرد کو یہ حق حاصل ہوتا ہے کہ فاصلے سے ریکی علاج' ایک فاصلے سے ذہنی ریکی کا کام ذاتی پریشان کن صورتحال پر یا کسی خواہش میں سے کسی ایک کا انتخاب کر سکے۔ ہم عام طور پر درختوں یا فطرت میں کسی چیز کے ساتھ مربوط ہونے پر اتفاق کر لیتے ہیں۔

چونکہ اس بات پر یقین کرنا ذرا مشکل ہوتا ہے کہ اس طرح توانائی بھیجنا واقعی ممکن ہے؟ اس لیے بہتر ہوتا ہے کہ اس کی ابتدا ان لوگوں کو توانائی بھیج کر کی جائے جو موجود ہوں۔ اس طرح آپ کو فوراً اپنے سوال کا جواب مل جاتا ہے۔

مجھے یاد ہے کہ میں خود اس معاملے میں اس وقت مشکوک تھی جب مجھے فاصلے سے شفا بخشی سکھائی گئی۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا اس میں کوئی صداقت ہے۔ میں نے اپنی ایک دوست کو کمرے کے دوسرے کونے میں بھیج دیا جس کو سر درد محسوس ہو رہا تھا۔ میں نے اس کو ریکی بھیجنا شروع کی۔ توانائی بھیجنے کے دوران میں مسلسل پوچھتی رہی کہ..... اب تم کیسا محسوس کرتی ہو؟ اب تمہارے سر کی کیفیت کیا ہے؟ سر درد میں کوئی فرق پڑا۔ بذات خود یہ دیکھ کر کہ اس کا سر درد بتدریج ختم ہو گیا ہے' مجھے اپنا مطلوبہ ثبوت مل گیا۔ میرا خیال ہے کہ تھوڑی بہت تشکیک بہرحال صحت مندانہ انداز فکر ہے۔

ایک گروپ میں توانائی بھیجنے کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ ان احساسات کا موازنہ کر سکتے ہیں جو ان میں پیدا ہوتے ہیں۔ حالانکہ اس طرح توانائی کی ترسیل زیادہ طاقتور ہوتی ہے لیکن لوگوں تک پہنچنے والی لہریں بتا دیتی ہیں کہ آپ کا عمل مؤثر ہے یا نہیں اور اگر نہیں تو کیا اس میں آپ کی تکنیک میں کوئی خامی پائی جاتی ہے۔

معلومات اخذ کرنا:

جب آپ ریکی بھیج رہے ہوتے ہیں چاہے فاصلے سے شفا بخشی کے طریقے

سے یا ذہنی ارتکاز کے ذریعے شفا بخشی سے' آپ اپنے ہاتھ اپنے آگے متوازی اور عمودی انداز میں کھول کر رکھتے ہیں تاکہ آپ کو پتا چلتا رہے کہ آپ جو توانائی ماحول سے اخذ کر رہے ہیں وہ آپ کے ہاتھوں سے خارج ہو کر مطلوبہ سمت میں جا رہی ہے۔ فرد یا صورت حال کو جتنی توانائی درکار ہوتی ہے اتنی ہی ریکی آپ کے ذریعے اخذ ہو کر خارج ہوتی رہتی ہے۔ اس کا احساس حدت' جھرجھری یا ارتعاش کی صورت میں ہاتھوں میں پیدا ہوتا ہے۔ جب آپ مشق جاری رکھتے ہیں تو کچھ ہی عرصہ میں آپ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ جس فرد پہ کام کر رہے ہیں اس کی جذباتی کیفیات یا طبعی درد کو اچھی طرح سمجھنا شروع کر دیں یا پھر جس صورت حال پہ کام کر رہے ہیں اس کے بارے میں معلومات اخذ کرنا شروع کر دیں۔ بعض اوقات آپ کو وجدانی حالت میں معلومات مل جاتی ہیں یا ذہن میں تصاویر ابھر آتی ہیں۔

ہم کوشش کرتے ہیں کہ اپنے وجدان کا بہاؤ یہ فیصلہ کر کے نہ روک دیں کہ ہمیں جو کچھ موصول ہو رہا ہے وہ غلط ہے یا درست۔ البتہ یہ بات ضرور اہم ہوتی ہے کہ ان معلومات کو حتمی حقیقت سمجھ کر نہ قبول کر لیں۔ جس طرح جسم پر ہاتھ رکھ کر ریکی دینے میں ہوتا ہے' اسی طرح فاصلہ سے ریکی دینے میں بھی ہوتا ہے کہ آپ کو بھی توانائی کا توازن میسر آ رہا ہوتا ہے۔ آپ کا وجدان تیز ہو جاتا ہے' آپ جو کچھ اخذ کرتے ہیں اس کا تعلق آپ کے اپنے یعنی ذاتی مواد سے بھی ہو سکتا ہے' آپ کے اپنے تجربات و حوادث کا انعکاس بھی ہو سکتا ہے۔ آپ جس قدر زیادہ مشق کرتے ہیں' آپ کا وجدان اسی قدر زیادہ توانا واضح اور درست ہو جاتا ہے۔ بلاشبہ براہِ راست ہاتھ رکھنے کی طرح ریکی آپ کے محسوسات سے بے نیاز ہو کر کام کرتی ہے۔

ایک اور اہم نکتہ یہ ہے کہ جس طرح کی معلومات اخذ ہوں' اچھی یا بری' ان کو راز ہی رہنے دیا جائے۔

سیکنڈ ڈگری کے لیے فرسٹ ڈگری کے برعکس کچھ زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ چنانچہ جب ہم فاصلہ سے ریکی بھیجتے ہیں تو ذہنی ارتکاز بڑھانے کے لیے آنکھیں بند رکھتے ہیں۔

فاصلہ سے شفا بخشی:

جب دور سے شفا بخشی کی جائے تو فاصلہ کی کمی بیشی کوئی اہمیت نہیں رکھتی۔ طریقہ کار میں کوئی تبدیلی نہیں ہوتی چاہے فاصلہ پر بیٹھا شخص اسی کمرے میں ہو یا کسی دوسرے ملک میں۔ بعض اوقات تو شفا بخشی کا عمل براہِ راست ہاتھ رکھنے کی بجائے فاصلہ سے ریکی بھیجنے میں زیادہ آسان ہوتا ہے چاہے آپ ایک ہی مقام پر ہوں۔ مثلاً ایک کمرے میں بیٹھے ہیں یا ایک ہی کار میں بیٹھے ہیں۔

ایک دفعہ میں استغراق کی اجتماعی نشست کے بعد ٹیکسی میں نیویارک واپس جا رہی تھی۔ دو گھنٹے کے سفر کے آغاز میں ہی ٹیکسی ڈرائیور نے اپنی کمر اور پیٹرو میں درد کی شکایت کی۔ میں نے کہا تم چلو میں راستے میں کچھ کرنے کی کوشش کروں گی۔ راستے میں گفتگو کے دوران میں اسے فاصلے سے ریکی بھیجتی رہی۔ ہم نیویارک کے مضافات میں تھے کہ میں نے اس سے پوچھا' اب وہ کیسا محسوس کر رہا ہے؟ کیا اسے اب بھی درد محسوس ہو رہا ہے۔ وہ نشست کے عقب سے ٹیک لگا کر بیٹھا ہوا تھا۔ اس نے چونک کر کہا۔ ہاں میں بالکل ٹھیک ہوں اور کسی قسم کا درد محسوس نہیں کر رہا۔ پھر اس نے ممنون ہو کر کہا..... اگر میں کمپنی کے لیے کام نہ کر رہا ہوتا تو اس سفر کا کرایہ بالکل نہ لیتا۔

دور سے شفا بخشی کا ایک فائدہ یہ ہوتا ہے کہ چونکہ یہ براہِ راست ہاتھ رکھنے کی شفا بخشی سے زیادہ طاقتور عمل ہوتا ہے۔ چنانچہ آپ کو ایک گھنٹہ کی بجائے صرف بیس منٹ تک کام کرنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات تو اس سے بھی کم وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن اس صورت میں ہاتھ میں کوئی کھنچاؤ نہیں ہونا چاہیے اور توانائی کا بہاؤ منظم ہونا چاہیے۔

اکثر اوقات فرسٹ ڈگری اور سیکنڈ ڈگری کا امتزاج مؤثر ریکی کے لیے زیادہ قابل عمل ہوتا ہے۔ مثلاً اگر کسی مریض کے لیے یہ ممکن نہ ہو کہ وہ مسلسل تین یا چار دن براہِ راست شفا بخشی یعنی فرسٹ ڈگری ریکی کے لیے نہ آ سکتا ہو تو ایک یا دو دن کے بعد آپ اسے فاصلہ سے شفا بخشی کر سکتے ہیں۔

جس فرد کو فاصلہ سے شفا بخشی کرنا ہو' اس سے اجازت لینے کی ضرورت نہیں

ہوتی۔ آپ تو غیر مشروط محبت ارسال کر رہے ہوتے ہیں اس سے کس کو انکار ہو سکتا ہے؟ اور پھر ریکی وصول کرنے والے فرد کے لیے ضروری نہیں ہوتا کہ وہ فاصلہ کی شفا بخشی کے وقت لیٹا ہوا ہو' یا اسے علم ہو کہ کس وقت اس کے لیے یہ عمل ہو رہا ہے۔ سائنسی نقطۂ نظر سے یہ بہت دلچسپ بات ہے۔

فاصلہ سے گروپ کی شفا بخشی:

اکثر اوقات لوگ فاصلہ سے شفا بخشی اس لیے سیکھنا چاہتے ہیں کہ ان کے خاندان کا کوئی فرد کسی جسمانی عارضہ میں مبتلا ہوتا ہے لیکن کسی دوسرے شہر میں یا پھر دوسرے ملک میں رہ رہا ہوتا ہے۔ لیکن وہ اس کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ ایک دفعہ سیکنڈ ڈگری ورکشاپ میں ایک خاتون اس لیے فاصلہ کی شفا بخشی سیکھنا چاہتی تھی کہ اس کی ماں کہیں اور رہتی تھی اور ماں کے کندھے میں مزمن درد تھا۔ ہمارے بہت بڑے گروپ نے مشق کے دوران اس خاتون کی ماں کے لیے فاصلہ سے شفا بخشی کی' تکمیل کے فوراً بعد ہم نے اسے فون کیا۔ اس نے بتایا کہ ٹھیک جس وقت ہم اسے ریکی بھجوا رہے تھے وہ غسل کر رہی تھی۔ اچانک اس نے محسوس کیا کہ وہ اپنا بازو پھیلا سکتی ہے اور وہ ایسا کرنے میں کامیاب رہی۔ حالانکہ یہ بازو' کندھے میں درد کی وجہ سے ایک عرصہ سے جکڑا ہوا تھا اور اسے حرکت دینے پر کندھا درد سے لبریز ہو جاتا تھا۔

ہر واقعہ میں فاصلہ سے شفا بخشی کے محض ایک عمل کے نتیجہ میں ڈرامائی اثرات مرتب ہونا ضروری نہیں۔ لیکن اہل خانہ اور دوستوں سے رابطہ میں رہنے کا یہ ایک زبردست ذریعہ ہے۔ میں ہمیشہ اپنے دن کا آغاز سویڈن میں اپنی ماں کو کچھ توانائی بھیجنے سے کرتی ہوں۔ اس بات کی کوئی حدود و قیود نہیں ہیں کہ آپ کتنی مرتبہ ایک فاصلہ سے شفا بخشی کا عمل سرانجام دیتے ہیں۔ کسی سنگین مسئلہ کے لیے آپ ہر روز ریکی بھیج سکتے ہیں۔ جتنے زیادہ لوگ مل کر ایک فرد کے لیے کام کریں گے' شفایابی کا اثر اتنا ہی طاقتور ہوگا۔ کئی مرتبہ میرے ریکی کے طالب علم مجھے فون کر کے اپنے لیے یا اپنے ضرورت مند دوستوں کے لیے کچھ ریکی بھیجنے کی درخواست کرتے ہیں۔ یہ استغراق یا ذہنی ارتکاز جیسی

ایک زبردست صورت ہوتی ہے۔ آپ نہ صرف فاصلہ پہ بیٹھے ہوئے کسی فرد کی مدد کرتے ہیں بلکہ اس کے ساتھ ساتھ اعلیٰ ترقوت سے اتصال کے نتیجہ میں اس کا ذریعہ بھی بن جاتے ہیں۔

گروہی یا اجتماعی شفا بخشی کی تازہ ترین مثال میرے شاگردوں میں سے ایک کی ماں کی ہے۔ اسے برین ہیمرج ہو چکا تھا۔ میری شاگرد ''سو'' کے ریکی گروپ کے تمام ارکان اس کی ماں کو شفا بخش توانائی مسلسل بھیجتے رہے۔ اب وہ بہتر محسوس ہوتی ہے اور تیزی سے روبہ صحت ہے۔ وہ ٹھیک اڑتالیس گھنٹے کے بعد کوما سے نکل آئی اور پھر اگلے پانچ ہفتوں میں چلنے اور باتیں کرنے لگی۔ ڈاکٹرز اور سرجن اس کی کوئی توجیہہ نہ پیش کر سکے۔ اسے شدید قسم کا برین ہیمرج ہوا تھا۔ دماغ میں سے دو مقامات سے خون رسنے لگا تھا۔ ڈاکٹروں کا خیال تھا کہ اگر وہ بچ رہی تو بھی دو ہفتوں سے پہلے ہوش میں نہ آ سکے گی۔ سو اسے ایک معجزہ قرار دیتی تھی۔

بیمار فرد کے اردگرد موجود لوگوں کی طرف سے ریکی بھیجنا سودمند رہتا ہے۔ جب یہ لوگ خود تشویش میں مبتلا ہوں اور دردمندی رکھتے ہوں تو ان کی شفا بخشی زیادہ مؤثر ہو جاتی ہے۔

اگر کوئی فرد شفایابی نہ چاہتا ہو:

ایک دفعہ مجھے ایک سیکنڈ ڈگری ورکشاپ میں پوچھا گیا کہ کیا ہم ایک ایسی عورت کو ریکی دے سکتے ہیں جو اس ورکشاپ کے ایک طالب علم کے گھر میں ہی رہتی تھی اور کینسر کی مریضہ تھی۔ مذکورہ عورت نے ریکی علاج لینے سے انکار کر دیا تھا کیونکہ وہ اس پر یقین نہیں رکھتی تھی۔ مسئلہ یہ تھا کہ متبادل علاج سے بھی اس کی حالت میں کوئی بہتری نہیں آ رہی تھی۔ اس گھر میں رہنے والے لوگ اس کے لیے زبردست تشویش میں تھے۔

جب ہم نے اس کے لیے ہاتھ کھڑے کیے تو مجھے ایک ایسا احساس ابھرا جو کبھی میرے تجربے میں نہیں آیا تھا۔ یہ کیفیت اینٹوں کی کسی دیوار سے ٹکرانے کے مترادف تھا۔ توانائی اس دیوار سے گزر نہیں سکتی تھی۔ لیکن ہمیں علم تھا کہ اسے اس کی ضرورت

ہے۔گروپ کے ہر فرد نے یہی محسوس کیا' جو کچھ میں سمجھ سکی وہ یہی حقیقت تھی کہ خود خاتون نے شفا بخشی کے لیے نہیں کہا تھا۔شاید وہ اس دنیا سے گزر جانا چاہتی تھی۔ چنانچہ ہم نے اسے ریکی بھیجنے کی بجائے اس گھر میں رہنے والے بقیہ تمام افراد کو شفا بخشی کا ہدف بنالیا۔ یہاں اس کی بہت ضرورت تھی چنانچہ ہمیں یوں محسوس ہونے لگا کہ توانائی ہمارے ہاتھوں سے کھینچی جارہی ہے۔

میں سوچتی ہوں کہ شفا بخشی کے ذرائع کی حیثیت سے ہم ہر ایک کا علاج کرنا چاہتے ہیں اور جب ایسا نہیں ہوتا تو ہم مایوس ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ رویہ نہیں ہونا چاہیے۔ ہمیں نتائج سے بے نیاز رہنا چاہیے۔ ہمیں صرف وہی کرنا چاہیے جو ہم کر سکتے ہیں۔ البتہ نتائج ہمارے بس میں نہیں۔ ممکن ہے مریض کی جسمانی بافتیں بہت زیادہ متاثر ہو چکی ہوں یا پھر مریض کا جانے کا وقت آ پہنچا ہو۔

وانجا نے مجھے ایک مرتبہ ایک کتے کا قصہ سنایا جسے کینسر تھا لیکن وانجا نے اس کا علاج ریکی سے کیا۔ وہ ٹھیک تو ہو گیا لیکن اگلے دن سڑک عبور کرتے ہوئے ایک کار کے نیچے آ کر کچلا گیا۔ اس کا وقت آ چکا تھا۔

ذہنی شفا بخشی:

جب آپ ذہنی ارتکاز کے ذریعے شفا بخشی کا عمل کرتے ہیں تو ایک ایسے نشان کا سہارا لیتے ہیں جو آپ کا ذہن کسی دوسرے شخص کے ذہن یا صورت حال پہ کھول دیتا ہے۔ آپ اس نشان کو جانوروں اور فطرت سے مربوط ہونے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ ماضی یا مستقبل کے مقامات یا حالات کو واضح طور پر دیکھ سکتے ہیں اور اپنی خواہشات کو نمایاں کر سکتے ہیں۔ اس نشان کا استعمال بہت متنوع ہوتا ہے اور خود آپ کو بھی اس کا اندازہ ہو جاتا ہے۔

جب کسی فرد پہ مخصوص توانائی مرکوز کرنا مقصود ہو تو آپ کو پہلے اس فرد کی اجازت حاصل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کو اپنے ذہنی ارتکاز میں بھی بہت محتاط ہونا پڑتا ہے۔ کیونکہ آپ کو جو بھی خیال آئے گا وہ دوسرے شخص کے ذہن میں داخل ہو

جائے گا۔ یہ ذہنی مسائل کے لیے نئی ترتیب ہوتی ہے۔ اس لیے ضرورت ہوتی ہے کہ آپ مثبت احکامات یا شبیہیں ارسال کریں۔ چونکہ اس قسم کی شفا بخشی محض فاصلہ سے شفا بخشی کرنے سے زیادہ طاقتور ہوتی ہے اس لیے آپ کو چاہیے کہ صرف دس منٹ تک اسے ارسال کریں۔

میں اس عمل کی وضاحت کرنے کے لیے ایک مثال پیش کر رہی ہوں۔ اگر ایک فرد اپنے ڈیپریشن کے لیے مدد حاصل کرنا چاہتا ہے تو آپ کو مثبت جذبات ارسال کرنا ہوں گے۔ اگر آپ خوشی کی کیفیت ارسال کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو پھر کسی ایسے شخص کو تصور میں لائیں جو بہت خوش ہو۔ خوش کن صورت حال میں ہو۔ ایسے اظہار کا بار بار اعادہ کریں جس میں فرد خوش ہو رہا ہو یا پھر فطرت سے فرحت بخش مناظر یا شبیہیں تخلیق کر سکتا ہو۔ اگر آپ کا ذہن متزلزل ہونا شروع کر دے تو اپنا عمل ترک کر دیں۔

الوہی حکم.....روحانی شفا بخشی کی ایک اور جہت:

ذہنی شفا بخشی یا ذہنی ارتکاز کے ذریعے توانائی ارسال کرنے کا ایک اور طریقہ بھی ہے جس میں آپ کو مسئلہ کے حل کا تصور کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ آپ محض مسئلہ کا ذکر کرتے اور اپنے ذہنی نشان کو ایک جملہ کہتے ہیں..... ''الوہی حکم.....'' یہ الوہی طاقتوں کو اپنے مقصد سے ہم آہنگ کرنے کی ایک کوشش ہوتی ہے۔ انسان الوہی طاقتوں یا طاقت مطلق کا ایک ارضی جزو ہے۔ جزو کا اپنے کل سے تعلق توانا کرنا محیر العقول واقعات کو جنم دیتا ہے۔ روحانیات کے ماہر اسی بنیاد پر کام کرتے ہیں۔ عمومی حوالے سے آپ اسے دعا کا متبادل کہہ سکتے ہیں۔ آپ اعلیٰ تر ذہن کو مسئلہ روانہ کر دیتے ہیں' خود توانائی کو استعمال کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ الوہی یا خدائی حکم کا مطلب ہوتا ہے کہ یہ کام اگر خدائی منصوبے میں شامل ہے تو ہو جائے گا۔ یا متعلقہ فرد کی بہتری میں ہے تو ہو جائے گا۔ آسمانی مذاہب کے پیروکار بھی اسی بات میں ایمان رکھتے ہیں اور اپنی حاجات کے لیے خدا سے دعا مانگتے ہیں۔ جب آپ ذہنی شفا بخشی کا عمل اس طرح کرتے ہیں تو اس میں بھی آپ کو اجازت لینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

مِرچُو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

میں اپنی ذہنی کلید کو "الوہی حکم" کی درخواست کے بغیر اس وقت استعمال کرتی ہوں جب مجھے براہِ راست حیوانوں، پودوں اور فطرت سے مربوط ہونا ہوتا ہے۔ میں سیدھے راستوں اور رابطوں کو کھولتی ہوں۔ ان کو فعال بنا کر معلومات یا تجاویز ارسال کر سکتی ہوں۔ لیکن ایک طرح سے غیر جانبدار رہتی ہوں۔ خود کو معلومات وصول کرنے کے لیے بھی کھولے رکھتی ہوں۔

ذہنی ریکی کے مختلف استعمال کس طرح ہوتے ہیں۔ میں ان کی کچھ مثالیں دوں گی اور اس کا آغاز حیوانوں کے ساتھ رابطوں کے واقعات سے کروں گی۔

کینیا کے بندر:

نیروبی کی ایک روحانی تنظیم کی دعوت پر ریکی سکھانے کے لیے میں نے چند برس کینیا میں گزارے۔ وہاں قیام کے دوران میں نے زیادہ تر ورکشاپس لیمورو کے خوبصورت دیہی گھر میں منعقد کیے۔ اس مکان کے باغ میں یوکلپٹس کے کچھ درختوں کے حلقے زبردست توانائی رکھتے تھے۔ اپنی سیکنڈ ڈگری کی پریکٹس ہم وہیں کرتے۔ سپردداری لینے والے افراد کا گروپ ہمارے ساتھ حلقہ کے اندر بیٹھ جاتا۔ پرانے طالب علم بھی ہمارے اجتماع میں شریک ہو جاتے۔

ایک دفعہ ہم نے کافی دور بندروں کو درختوں کی چوٹیوں میں کھیلتے ہوئے دیکھا۔ میں نے طالب علموں کو مشورہ دیا کہ انہیں ذہنی ارتکاز کے ذریعے پیغام بھیجا جائے کہ وہ ہمارے قریب آ جائیں تاکہ ہم انہیں اچھی طرح دیکھ سکیں۔ اپنے ہاتھ کھڑے کر کے ذہنی کلید کو استعمال کرتے ہوئے ہم نے اپنا پیغام بھیجنا شروع کر دیا۔ ہم نے ابھی یہ عمل شروع ہی کیا تھا کہ ایک بڑا بندر ایک سے دوسرے درخت کے ذریعے جھولتا ہوا وہاں آ گیا جہاں ہم بیٹھے ہوئے تھے۔ وہ ہمارے قریب کے درختوں میں سے ایک پہ آ کر رک گیا اور درخت کی شاخیں توڑ توڑ کر ہماری طرف پھینکنے لگا۔ تھوڑی دیر بعد وہ تھک گیا اور واپس چلا گیا۔ اب ہم نے کسی اور بندر کے لیے پیغام بھیجنا شروع کر دیا۔ ایک اور بندر آ گیا اور وہی کچھ کرنے لگا جو پہلا بندر کرتا رہا تھا۔ تین چار بندروں نے ایسا ہی

کیا۔ ہم ریکی کی اس اثر انگیزی سے بہت محظوظ ہوئے۔

ایک خوانخوار بلی:

میری ایک دوست ریٹا کو بلیوں سے خوف آتا تھا۔ وہ ایک دفعہ اپنی دوست کے ہاں آئی ہوئی تھی۔ اس نے ریٹا کو اپنی کینہ پرور بلی کے بارے میں متنبہ کر دیا تھا۔ ایک شام کو بلی ریٹا کے کمرے میں آئی اور اسے گھورنے لگی۔ ریٹا خوف زدہ ہو گئی۔ وہ بستر میں دبکی رہی۔ اسے اندیشہ تھا کہ اگر بستر سے اتری تو بلی اس پر حملہ کر دے گی۔ ریٹا ریکی برادری کی رکن تھی۔ اسے خیال آیا کہ کیوں نہ بلی پہ ریکی آزمائے۔ اس نے بلی کو ذہنی ارتکاز کے ذریعے پیغام بھیجنا شروع کر دیا کہ اچھی بلیوں کا رویہ کیسا ہوتا ہے۔ وہ انسانوں سے محبت اور فرمانبرداری کے ساتھ پیش آتی ہیں۔ دوستی اور نرم خوئی کے ساتھ انسانوں کی گود میں بیٹھ جاتی ہیں۔ بلی کی ماہیت قلب ہو گئی۔ وہ آہستہ آہستہ ریٹا کے پاس آئی اور اس کے پاؤں میں بیٹھ گئی۔ گھر والے بہت حیران تھے۔ انہیں یقین نہیں آ رہا تھا کہ ان کی بلی ایک اجنبی کے ساتھ اتنے انس کا مظاہرہ کر رہی ہے۔ انہیں حیرت تھی کہ بلی کی شیطنت کو کیا ہوا۔

دو مہینے کے بعد بلی پھر اپنی وحشیانہ عادتوں پر اتر آئی۔ غالباً اسے مزید ریکی کی ضرورت تھی۔ بہرحال مجھے اس واقعہ کے ساتھ ایک اور بلی یاد آ رہی ہے۔ اس کا واقعہ سنئے۔

سڑک پہ بلی کا اظہار محبت:

ایک بلی کی مالکہ چاہتی تھی کہ سیکنڈ ڈگری گروپ اس کی بلی کو ذہنی ریکی بھیجے کہ وہ اس کے باغیچہ میں رہا کرے۔ اسے خدشہ تھا کہ بلی کی آوارہ گردی کا انجام اچھا نہیں ہوگا اور وہ کسی روز سڑک پہ کسی کار کے نیچے کچلی جائے گی۔ جب میں نے بلی کو ذہنی ارتکاز کے ذریعے پیغام بھیجنا شروع کیا۔ اور اس کی بلی کا تصور کیا تو محسوس کیا کہ اسے پیغام مل رہا ہے۔ لیکن اس کی بلی پیغام پر عمل کرنے میں دلچسپی کا اظہار نہیں کر رہی تھی۔ میرے ذہن میں ایک اور بلی کا مبہم سا خاکہ ابھر رہا تھا جس پہ ہماری بلی فریفتہ محسوس ہوتی تھی۔

بقیہ گروپ نے بھی بتایا کہ وہ اسی طرح کے نتیجہ پر پہنچا ہے۔ بلی کی مالکہ نے

تسلیم کیا کہ اس کا بھی اندازہ یہی ہے کہ بلی کا رومانس چل رہا ہے۔ اسی لیے وہ عموماً غائب ہو جاتی ہے۔ ظاہر ہے بلیوں کی بھی اپنی ایک آزاد دنیا ہے۔

درختوں اور فطرت سے مواصلت:

اپنی توانائی کو پھر سے بھرپور بنانے کا ایک بہترین طریقہ درختوں' دریاؤں' پہاڑوں' سمندروں یہاں تک کہ سیاروں سے تعلق قائم کرنا ہے۔ ہر چیز میں اس کے اپنے انداز کی توانائی ہوتی ہے۔ چنانچہ آپ خود کو وقت کی ضرورت کے مطابق ہم آہنگ کر سکتے ہیں۔ زمین میں اپنی جڑوں کے ساتھ عمودی تنوں اور فضا میں چھتر کے ساتھ درخت ایک ایسی توانائی رکھتے ہیں جو آپ کو سربلند رہنے کی قوت سے مالا مال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ خود کو اکھڑا ہوا محسوس کرتے ہیں تو درختوں میں گھومنا پھرنا اور ان کو نظر بھر کر دیکھنا آپ کو فطری توانائی سے مالا مال کر دیتا ہے۔ ہر درخت تھوڑا سا مختلف محسوس ہوتا ہے۔ بہتر یہی ہوتا ہے کہ کسی تن آور اور صحت مند درخت کا انتخاب کریں۔ موسم سرما میں کسی سدا بہار درخت کو اپنے ارتکاز کا مرکز بنائیں۔ ٹنڈ منڈ اور پتوں سے محروم درخت خود میں سمٹے ہوئے اور سوئے ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔ ان کو دیکھتے رہنے سے افسردگی اور کاہلی طاری ہو جاتی ہے۔

پھولوں کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھنا اور ان کے رنگ اور رعنائی کو اپنے ذہن میں نقش کر لینا آپ کو شاداں و فرحاں کرتا ہے۔ اداس اور غمزدہ لمحوں میں ان کا تصور آپ کی توانائیوں کو پھر سے شباب آور کر دیتا ہے۔

سمندروں سے بصری رابطہ آپ کو ذہنی وسعت اور آسودگی مہیا کرتا ہے۔ پہاڑوں کے مناظر داخلی سرگرمیوں اور نظام ہضم کے لیے بہت مفید ہوتے ہیں۔ فطرت کے مناظر سے لطف اندوز ہونا ہمیشہ سے روحانی قوتوں میں اضافے کا ذریعہ ثابت ہوا ہے۔

آسیب بھگانا:

ذہنی ارتکاز سے ریکی ویران مقامات سے بری اور شیطانی توانائیوں کو خارج کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ لندن میں ایک دفعہ ایک مکان میں مجھے اپنے ساتھیوں

کے ساتھ ایک ایسے کمرے میں رہنا پڑا جس میں خوفناک قوتیں تھیں۔ اس کمرے میں کچھ عرصہ پہلے تک جو فرد رہا کرتا تھا' اس کے بارے میں بتایا گیا کہ وہ ذہنی طور پر بری طرح منتشر تھا۔ یہ کمرہ مجھے یخ بستہ اور آسیب زدہ محسوس ہوا۔ میں نے اس کمرے میں داخل ہوتے ہی اسے منفی قوتوں سے پاک کرنے کا عمل شروع کر دیا۔ اگر بتیاں اور بخورات جلانے کے ساتھ ساتھ منتروں والا ٹیپ ریکارڈر بھی چلا دیا۔ پوری توجہ اور ذہنی ریکی کے ساتھ اس کمرے میں موجود شیطانی آلودگیاں کو خارج کر دیا۔

کوئی کمرہ' مکان اور مقام بھی کسی فرد سے زیادہ مختلف نہیں ہوتا۔ جس طرح کسی فرد میں منفی یادیں اور ماضی کی متعفن توانائی ہوتی ہے' اسی طرح کمرے میں بھی ہر اس چیز کے غیر مرئی نقش ہوتے ہیں جو وہاں وقوع پذیر ہوئی ہوتی ہے۔ یہی معاملہ مثبت توانائی اور خوشگوار واقعات کا ہے جو کسی مقام پہ اپنے اثرات چھوڑ جاتے ہیں۔

جب چینی نگران مکان میں آیا' وہ فینگ شوئی میں دلچسپی رکھتا تھا' تو کمرے میں توانائی کی ہیئت میں تبدیلی دیکھ کر حیران رہ گیا۔ بعد میں اس نے فون کیا اور مجھے کہا کہ وہ اور اس کی مالکہ مکان چاہتے ہیں کہ ایک فلیٹ میں سے بدروحوں اور آسیب بھگانے میں مدد کی جائے۔ اس کی مالکہ مکان مذکورہ فلیٹ خریدنا چاہتی ہے۔ میں نے انکار کر دیا کیونکہ میرا اصل کام یہ نہیں ہے۔ میں جھاڑ پھونک نہیں کرتی۔ البتہ میں نے وعدہ کیا کہ اپنی ایک شاگرد کے ساتھ مل کر اس فلیٹ کی تطہیر کے لیے سیکنڈ ڈگری کی مشق کے دوران مثبت توانائی ضرور ارسال کریں گی۔

جب ہم نے توانائی بھیجنا شروع کی تو ہم دونوں نے محسوس کیا کہ اس فلیٹ سے کسی قسم کی شر انگیز توانائی آ رہی ہے۔ اس کے ساتھ ایک ناگوار قسم کی بو بھی آ رہی تھی۔ مجھے پہلی دفعہ اس قسم کا تجربہ ہوا۔ کچھ دیر بعد بری توانائی اور بو کمزور ہونے لگی اور پھر ختم ہو گئی۔ چینی مالکہ مکان بہت متاثر ہوئی اس نے بتایا کہ فلیٹ میں ناقابل برداشت بو تھی۔ کیونکہ یہ ڈینٹسٹ سرجری کے لیے استعمال ہوتا رہا تھا۔ اس کے بعد خاتون نے اپنے دفتر سے منفی توانائی کے اخراج اور اپنے کاروباری ادارے کی کامیابی کے لیے ریکی دینے کی درخواست کی۔

لیکن اب میں نے اس طرح کے کام کرنا چھوڑ دیئے ہیں۔ میں مثبت چیزوں کے فروغ پہ توجہ دیتی ہوں اور منفی چیزوں میں ملوث ہونے سے گریز کرتی ہوں۔

پیرو کا شامان استاد:

ذہنی ریکی کے ذریعے کام کرنے کا ایک زبردست طریقہ خواہشات کو نمایاں کرنا ہے۔ چونکہ آپ ''الوہی حکم'' کا لاحقہ استعمال کرتی ہیں اور جانتی ہیں کہ یہ اسی صورت میں عمل میں آئے گا اگر یہ آپ کے لیے موزوں اور خدائی مشیت میں شامل ہوگا۔

میں ایک خاتون کو سیکنڈ ڈگری ریکی سکھا رہی تھی۔ اس نے کہا کہ وہ اتنی دولت کمانا چاہتی ہے کہ پیرو (جنوبی امریکہ) جا کر اپنے شامان استاد جووان کے ساتھ کچھ وقت گزار سکے۔ جب ہم اس کی خواہش کو مرکوز کر کے الوہی حکم کے حوالے کر رہے تھے تو بے اختیار میں نے کہا..... ''میں بھی ایسا چاہتی ہوں۔'' دراصل میں بھی کچھ عرصہ تک شامان روحانی دستور العمل میں دلچسپی لیتی رہی تھی۔ جب ہم نے اپنے ہاتھ اوپر اٹھائے تو مجھے ایک ناقابل یقین توانائی کمرے میں آتی ہوئی محسوس ہوئی۔ میں نے بے ساختہ اونچی آواز میں کہا..... یہ کیا ہے؟ خاتون نے کہا کہ یہ اس کا استاد جووان ہے۔ ہم اپنے ہاتھ کھڑے کر کے دیوار سے چپکی پینتالیس منٹ تک بیٹھی رہیں۔

کچھ ہفتوں بعد میری کلاسز میں غیر معمولی تعداد میں لوگوں نے داخلہ لیا اور مجھے اتنی رقم حاصل ہوگئی کہ میں پیرو کا سفر کر سکوں۔ میں نے برسلز میں ایک نمبر پر فون کیا تو پتا چلا کہ جووان کے ساتھ سفر کرنے اور کام کرنے والے گروپ میں صرف ایک فرد کی گنجائش باقی رہ گئی ہے۔ مجھے بتایا گیا کہ میں ایک مخصوص تاریخ کو لیما کے ایک ہوٹل میں اس گروپ میں شامل ہو سکتی ہوں۔ میں بتائے گئے ہوٹل میں آدھی رات کے قریب پہنچ گئی۔ اگلی صبح جب ہم ہوٹل کی لابی میں جانے کے لیے نیچے اتر رہے تھے تو میں نے ایک تنومند ساؤتھ امریکن انڈین کو دیکھا۔ اس کے بال لمبے اور چہرہ چمک رہا تھا۔ وہ قائدانہ انداز میں کچھ لوگوں کے ساتھ گفتگو میں مصروف تھا۔ پہلے میں سمجھی کہ یہ کوئی عورت ہے۔ کیونکہ اس کا کھڑے ہونے اور حرکات وسکنات کا انداز نرم و نازک اور لچکیلا سا تھا۔ لیکن

نہیں یہ استاد جووان تھا۔

میں نے جووان کی رفاقت میں دو ناقابل یقین ہفتے گزارے۔ اس دوران وہ اپنے دستور العمل کے مطابق میری روحانی کمزوریوں کو دور کرنے کی کوشش کرتا رہا۔ یہ دستور العمل کیا تھا؟ پُرشور دریاؤں کو عبور کرنا' زیر زمین سرنگوں میں سے رینگتے ہوئے گزرنا۔ پہاڑوں پر چڑھنا اور درہ انکا میں سے گزرنا جہاں سے گزرتے ہوئے گہری کھائیوں پر نظر ڈالیں تو آپ کی روح خوف سے لرزنے لگتی ہے۔

میں نے ''پاچاماما'' (دھرتی ماں) اور اس کے ساتھ تعلق کے بارے میں سیکھا۔ میں توانائی کے ناقابل یقین تجربوں سے گزری۔ مجھے اعتراف ہے کہ میں نے پیرو جیسا کوئی خوبصورت ملک نہیں دیکھا جو آسمان کی بلندیوں میں بادلوں کے درمیان پایا جاتا ہے۔

تخلیقی بہاؤ کا کھلنا:

پیرس میں میری شاگردوں میں سے ایک مصورہ تھی۔ وہ اپنی داخلی تخلیقیت اور وجدان سے اپنا تعلق قائم کرنے کے لیے ہمیشہ ذہنی ریکی سے استفادہ کرتی تھی۔ میں یہی عمل یہ کتاب تحریر کرنے کے لیے کمپیوٹر کے سامنے بیٹھنے سے پہلے کرتی ہوں۔

تحریری ٹیسٹ اور امتحان کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے کہ آپ کا ذہن صاف اور شفاف ہو اور آپ پُرسکون کیفیت میں ہوں۔ اکثر اوقات لوگ مجھ سے کہتے ہیں کہ انہیں اس وقت توانائی ارسال کروں جب وہ انٹرویو دے رہے ہوں یا امتحان دے رہے ہوں۔ ان کا کہنا ہے کہ اس صورت میں یعنی جب ان پر توانائی اتر رہی ہوتی ہے تو خود کو بہت پُرسکون اور طاقتور محسوس کرتے ہیں۔

ماضی کا اندمال:

جب آپ توانائی کو زیر عمل لا رہے ہوتے ہیں تو وقت اور فاصلے کی کوئی پابندی نہیں ہوتی۔ ذہنی ریکی کو استعمال کر کے آپ ماضی میں اتر کر ان اذیت ناک حالات و واقعات کی اصلاح کر سکتے ہیں جو بچپن میں رونما ہوئے تھے۔ میں نے اس حوالے سے

ایک خاتون کے ساتھ کام کیا جس کو بچپن میں جنسی تشدد کا نشانہ بنایا گیا تھا۔ کچھ لوگ جو جنسی تشدد کا نشانہ بننے کے تجربہ سے گزرتے ہیں وہ خوف زدہ ہو کر داخلی طور پر منجمد ہو چکے ہوتے ہیں۔ محض یہ وہی خوف نہیں ہوتا جو ابتدائی واقعہ سے منسلک اور ان پر غالب رہتا ہے بلکہ عمومی محسوسات سے بھی خوف ابھرتا رہتا ہے۔ ایسے لوگ بعض اوقات اپنے غصہ اور برہمی کا اظہار بھی نہیں کر سکتے۔ ریکی ایسے لوگوں کی مدد کرتی ہے وہ اپنی ذات کو منظم کرنے' خوف سے نجات پانے اور دبے ہوئے جذبات کو خارج کرنے میں کامیاب رہتے ہیں۔

اس خاتون نے مجھے بتایا کہ ریکی نے اس کے لیے چیزیں مکمل طور پر تبدیل کر دی ہیں۔ بلاشبہ یہ ایک سست عمل ہے۔ چنانچہ مذکورہ خاتون کو اپنے ماضی کے زخم مندمل کرنے کے لیے دوسری باتوں کا بھی سہارا لینا پڑا۔

سیاسی احوال کی اصلاح:

بعض اوقات ریکی برادری کے لوگ گروپوں کی شکل میں مل بیٹھتے ہیں اور اندمالی یا اصلاحی توانائی عالمی اور سیاسی صورت حال کی اصلاح کے لیے ارسال کرتے ہیں۔

خلیج کی جنگ کے دوران مابعد الطبیعیاتی سطح پر بہت سی سرگرمیاں عمل میں آئیں۔ ان میں صرف ریکی گروپ ہی شامل نہیں تھے بلکہ دنیا بھر میں پائے جانے والے مختلف روحانی دستور العمل سے تعلق رکھنے والے گروہ شامل تھے۔ صورت حال کی اصلاح واندمال کے لیے خلیج کی طرف بہت سی توانائی ارسال کی گئی۔

اگر کوئی فرد حقیقتاً ریکی کے تین نشانوں کو سمجھتا ہے تو اس کے لیے یہ تین اوزار ایسے ہیں جو اَن گنت مسائل یا حالات کی اصلاح کے لیے اس کے ٹول باکس میں ہر وقت موجود ہوتے ہیں۔

❖....❖....❖

9

ریکی.....جانوروں اور پودوں کے لیے

میں ایک ایسے گھر میں پروان چڑھی ہوں جہاں ہر کوئی جانوروں سے محبت کرتا تھا۔ میرے والد کی زندگی دیہی علاقے میں گزری تھی چنانچہ بعد ازاں اگرچہ ہم ایک قصبے میں رہتے تھے لیکن ہمارا ایک چھوٹا سا فارم تھا جس میں مویشیوں کے علاوہ بلیاں' کتے' خرگوش اور ہرن پائے جاتے تھے۔ اسی میں ایک خوبصورت باغیچہ بھی تھا۔ میرے والد وٹرینری ڈاکٹر تو نہیں تھے لیکن حیاتیات کے استاد ضرور تھے۔ لوگ ان کا احترام ڈاکٹر ڈولٹل کی طرح کرتے تھے۔ موسم سرما کی شدت کے دوران جب یخ بستہ ہوائیں پرندوں کے لیے اپنی بقا مشکل بنا دیتی تھیں تو لوگ ہمارے گھر میں ایسے پرندے علاج کے لیے لاتے جو بھوک سے نڈھال' سردی سے ٹھٹھرتے ہوئے محض نیم جان ہوتے تھے۔ ہم سب گھر والے ایسے پرندوں اور دوسرے جانوروں کی مدد کرتے ان کھانے کو دیتے اور ان کی یخ بستگی دور کرنے کی کوشش کرتے۔

ایک دفعہ ہمارے دروازے کے پاس زخمی جنگلی راج ہنس بیٹھا ہوا تھا۔ معلوم نہیں اسے کوئی شخص لایا تھا یا وہ خود ہی وہاں تک آ پہنچا۔ بہر حال ہم نے اس کی بھرپور مدد کی۔ وہ جارح قسم کا راج ہنس تھا۔ موسم بہتر ہونے اور تندرست ہو جانے پر وہ غائب ہو گیا۔ غالباً جہاں سے آیا تھا' وہیں چلا گیا۔ اسی طرح ایک دفعہ ہمیں اپنے تہہ خانے میں

الو کا ایک بچہ ملا۔ وہ اتنا چھوٹا تھا کہ اڑ نہیں سکتا تھا۔ ہم دستانے پہن کر اسے گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کھلاتے۔ ہم نے اسے آزاد کرنے سے پہلے اڑنا سکھایا۔

اس طرح کے پس منظر اور جانوروں سے محبت نے مجھے ریکی کو ایک عظیم نعمت کی حیثیت سے دیکھنے اور اس سے استفادہ کرنے پر مائل کیا۔ بالآخر مجھے ایک ایسا کلیہ مل گیا جو بیمار جانوروں کو صحت مند بنانے میں تیر بہدف تھا۔ کسی کی مدد کرنے کی محض خواہش ہی ہمیشہ کافی نہیں ہوتی۔ اس کی استعداد اور صلاحیت بھی ہونی چاہیے۔ یہ استعداد اور صلاحیت مجھے ریکی نے مہیا کر دی۔

جانوروں کا علاج کرنے کے مختلف طریقے:

ہر جانور کے لیے آپ ایک جیسا طرز عمل نہیں اپنا سکتے۔ مثلاً اگر جانور پالتو اور سدھایا ہوا ہے تو آپ اس کے جسم پر ہاتھ رکھ کر ریکی دے سکتے ہیں۔ اسی طرح اگر ممکن ہو اور جانور وحشت کا مظاہرہ نہ کرے تو آپ زخمی حصہ پر اپنے ہاتھ رکھ سکتے ہیں۔ اگر یہ عمل آسان نہ ہو تو اپنے ہاتھ اس کے جسم پر کہیں بھی رکھ سکتے ہیں۔ جس طرح انسانوں میں ہوتا ہے اسی طرح جانوروں میں بھی' ریکی وہاں پہنچ جاتی ہے جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کی طرح جانور بھی ریکی کے دوران بہت گرم ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ریکی سیشن مختصر ہونا چاہیے۔ اگر ریکی کی حدت کسی جانور کو بے چین کر دے تو اسے پچکاریئے۔ پیار سے پُرسکون رکھنے کی کوشش کیجئے۔ تھپتھپاتے ہوئے توانائی کی ضربیں ایسی صورت میں زیادہ مناسب رہتی ہیں۔ اس سے علاج کی شدت میں کمی آ جاتی ہے اور جانور چونکہ اس عمل سے مانوس ہوتے ہیں چنانچہ وہ اپنی وحشت چھوڑ دیتے ہیں۔ آپ کو مطمئن رہنا چاہیے۔ ریکی بہرطور جانور میں منتقل ہوتی رہے گی۔

وانجا اور میں ہرنوں کا علاج کرنے کے دوران ان کے پینے والے پانی میں اپنے ہاتھ ڈال دیتی تھیں تاکہ وہ توانائی سے لبریز ہو جائے۔

علاج میں شدت لانے کے لیے پانی استعمال کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ توانائی سے لبریز پانی میں کوئی تولیہ بھگو کر جانور کے جسم پر رکھ دیا جائے۔ زیادہ بہتر یہ ہے

کہ سادہ پانی میں بھگویا ہوا تولیہ بیمار جانور کے جسم پر رکھیں اور اس پر اپنے ہاتھ رکھ کر ریکی دیں۔ چونکہ پانی توانائی کا موصل ہے' اس لیے یہ توانائی کا بہاؤ وہاں تک ممکن بنا دے گا۔ جہاں آپ کے لیے ہاتھ رکھنا ممکن نہیں۔ یہ طریقہ خاص طور پر گائے' بھینس یا گھوڑے جیسے بڑے جانوروں کے لیے مفید رہتا ہے کیونکہ آپ ان کے تمام تر جسم پر اپنے ہاتھ نہیں رکھ سکتے۔ یہ طریقہ ایسے جانوروں کے لیے ضروری نہیں جو چھوٹے ہوتے ہیں اور جنہیں آپ اپنے ہاتھوں سے سنبھال سکتے ہیں۔

جنگلی جانوروں کے لیے اور جب جانور سامنے موجود نہ ہو تو فاصلہ سے ریکی دینا نہایت آسان ہوتا ہے۔ ذہنی ریکی جانوروں سے مواصلت اور ان کے رویہ کی اصلاح کے لیے نہایت عمدہ ذریعہ ہے۔ آنے والے صفحات میں' میں جانوروں پر ریکی کے استعمال کے تجربات اور واقعات پیش کروں گی۔

آشرم میں ہرنوں کا علاج:

ہرنوں کو منہ اور کھر کی بیماری سے نکالنے کے بعد میں نے ریکی کا استعمال ہر قسم کے ہنگامی حالات میں کرنا شروع کیا۔ خصوصاً ہرنوں کے ملاپ کے موسم میں۔ اس موسم میں نر ہرن آپس میں بہت لڑتے ہیں۔ مجھے رات کو ان کے سینگ ٹکرانے کی آوازیں آتیں۔ یہ باور کرتے ہوئے کہ ان کی لڑائیاں موت پر منتج نہ ہو جائیں میں باہر چلی آتی اور ایک بڑی چھڑی کے ساتھ انہیں ایک دوسرے سے جدا کر کے لڑائی ختم کراتی۔

ان کے باہمی تصادم سے بعض اوقات ان کے کان شدید زخمی ہو جاتے کچھ ہرنوں کے کان ٹوٹ کر محض گوشت کے ریشے سے لٹک رہے ہوتے تھے۔ آنکھیں ابل رہی ہوتیں اور سینگوں سے جسم پر جا بجا زخم ہوتے۔ میں پرآکسائیڈ کے ساتھ ان کے زخم دھوتی' ان پر ایلوویرا کا جیل لگاتی۔ ایلوویرا یعنی کنوار گندل کے پودے وہیں باغ میں موجود تھے۔ اس ابتدائی طبی امداد کے بعد ریکی دیتی۔ جس رفتار کے ساتھ زخم مندمل ہوتے وہ حیرت انگیز تھی۔

مجھے ایک ہرن خاص طور پر یاد ہے جس کی آنکھ میں سینگ بری طرح چبھ گیا

تھا۔ آنکھ اتنی سوج گئی تھی کہ لگتا تھا وہ باہر نکل آئے گی۔ اس کی زخمی آنکھ پر ریکی کے لیے ہاتھ رکھنے کے دوران اسے گاجریں کھلاتی رہتی۔ دو تین دنوں میں اس کی آنکھ ورم ختم ہونے پر اپنی جگہ پر آ گئی۔ اب اس کا قرنیہ لپٹی ہوئی ٹیپ کی طرح سکڑ گیا۔ آنکھ کا رنگ دودھیا اور غیر شفاف ہو چکا تھا۔ ایسے لگتا تھا کہ اب اس میں بصارت نہیں رہی۔ اس دوران آنکھ کے نیچے پیپ سے بھرا پھوڑا بن گیا' جس کی جسامت مٹھی کے برابر تھی۔ میں نے اسے ریکی دینا جاری رکھا۔ میں نہیں چاہتی تھی کہ اس کی دوسری آنکھ بھی متاثر ہو جائے اور دونوں آنکھوں کی بینائی جاتی رہے۔

جب اس کے پھوڑے سے پیپ رسنے لگی تو مجھے زبردست گھن آئی۔ یقیناً مجھے کراہت سے بچنا بھی سیکھنا چاہیے تھا۔ ایک ہفتہ کے بعد سوجن تحلیل ہو گئی اور اس کی آنکھ دوبارہ نارمل پوزیشن میں آ گئی۔ قرنیہ پھر سے پھیل گیا اور پوری آنکھ مکمل طور پر صحت مند ہو گئی۔ مجھے اندازہ ہو گیا کہ ہرن اب اس آنکھ سے بھی ٹھیک طرح دیکھ سکتا ہے۔

کیا زخمی ہرن ادھر سے گزرا ہے:

میرا بدترین ڈراؤنا خواب ہرنوں کا پارک سے فرار ہو جانا ہوتا تھا۔ انہیں واپس لانا ایک مسئلہ بن جاتا۔ انہیں بہت سی گاجروں اور پیار پچکار کے ساتھ ساتھ بڑی حکمت کے ذریعے واپس لانا پڑتا تھا۔ انہیں ذرا سا احساس ہوتا کہ ان کو گھیرا یا ہنکایا جا رہا ہے تو وہ بدحواس ہو کر کہیں کے کہیں نکل جاتے۔

ایک دفعہ ایک خوبصورت ہرن گوپال کسی طرح پارک سے نکل کر آشرم کے باغوں اور مختلف حصوں میں مٹرگشت کرنے لگا۔ کوئی اس کے قریب جاتا تو وہ بدک کر دوڑ جاتا۔ جب لوگ اسے گھیر گھار کر واپس ہرن پارک میں لائے تو وہ خاصا برہم تھا۔ میں نے دیکھا کہ وہ وحشت کے عالم میں کھڑا' نتھنوں سے جیسے شعلے اگل رہا تھا۔ اس کی نظریں مسلسل آشرم کی اونچی دیوار پر تھیں۔ اس نے دیوار کی دوسری طرف سے جھانکتے ہوئے درختوں کو دیکھا۔ ایک نظر مجھ پر ڈالی اور کود کر دیوار پھلانگنے کے لیے بجلی کی سرعت سے دوڑا۔ دیوار اونچی تھی وہ اس سے ٹکرا کر واپس گرا۔ ایک بار پھر جست لگائی میرا دل جیسے

دھڑکنا بھول گیا۔ زخمی ہونے کے باوجود وہ دیوار پھلانگنے میں کامیاب ہو گیا تھا۔

میں نے دیوار کے اوپر سے دیکھا۔ وہ دوسری طرف جا کر رک گیا تھا اور گھاس چر رہا تھا۔ میں دیوار کے ساتھ چکر کاٹ کر دوسری طرف پہنچی تو وہ غائب تھا۔ میں لوگوں سے پوچھتی پھر رہی تھی۔ کسی نے زخمی ہرن کو ادھر سے گزرتے دیکھا ہے؟ بالآخر مجھے ایک شخص نے بتایا کہ وہ گاؤں کی طرف نکل گیا ہے۔ گاؤں کے باہر ایک دلدل تھی۔ میں وہاں لوگوں کا ایک ہجوم دیکھا۔ قریب پہنچنے پر مجھے نظر آ گیا کہ لوگ گوپال کے گرد کھڑے ہیں اور وہ کیچڑ سے لت پت بے ہوش پڑا ہے۔

لوگوں نے گوپال کو کیچڑ میں لڑکھڑاتے ہوئے دیکھا تھا چنانچہ کچھ لوگ اس کی مدد کے لیے یا پکڑ کر اس کا گوشت کھانے کے لیے اسے باہر گھسیٹ لائے تھے۔ مجھے نہیں معلوم ان کی نیت کیا تھی لیکن میں گوپال کو بچانے کے لیے جیسے اس کے اوپر گر پڑی۔ مجھے یاد تھا کہ وانجا نے ایک دفعہ مجھے بتایا تھا کہ اگر تم ایک ریکی ماسٹر ہو تو شفا بخش توانائی محض تمہارے ہاتھوں سے نہیں پورے جسم سے پھوٹتی اور منتقل ہوتی رہتی ہے۔ اس پوزیشن میں لیٹے ہوئے میں نے ذہنی توانائی کے ذریعے پیغام ارسال کیا کہ آشرم سے کوئی گاڑی یا چھکڑا ہمیں لینے کے لیے آ جائے۔

کوئی غیبی قوت جیسے میرے اشارے کی منتظر تھی۔ ایک بیل گاڑی ادھر آ نکلی جو آشرم کو جا رہی تھی۔ گاڑی بان نے مجھے دیکھا اور رک گیا اور پھر ہم بظاہر بے جان گوپال کو گاڑی پر لاد کر آشرم پہنچ گئے۔ واپس ہرن پارک میں آ کر میں نے گوپال کے جسم سے کیچڑ صاف کیا اور اسے ایک تاریک گوشے میں رکھوایا تاکہ ہوش میں آ سکے۔ ڈئیر فارمنگ کی ایک کتاب میں' مَیں نے پڑھا تھا کہ ہرن چونکہ جنگلی جانور ہے یہ اگر دس منٹ سے زیادہ عرصہ تک' حبس میں رہے تو صدمے سے مر جاتا ہے۔ میں نے گوپال کو براہِ راست ہاتھ رکھ کر ریکی دینا جاری رکھا۔ اگلے روز اس نے تھوڑا سا چلنا شروع کر دیا لیکن کئی دن تک اپنی مرضی سے زیادہ حرکت نہیں کر سکتا تھا۔ میں اسے ریکی دیتی رہتی اور وہ میرے ہاتھ رکھنے پر اضطراب نہیں دکھاتا تھا۔ پہلے وہ مجھے کبھی بھی ایسی بے تکلفی سے اجازت نہیں دیتا تھا۔ اپنی ٹانگوں پر کھڑا ہونے اور دوبارہ ہرنوں جیسا رویہ دکھانے میں

اسے ایک ہفتہ لگ گیا۔

اب اس نے ایک نئی شرارت کی لیکن یہ ایک الگ اور طویل کہانی ہے۔

پرندوں کو شفا بخشی:

آشرم میں ہرنوں کی دیکھ بھال کے علاوہ میرے ذمہ موروں کی نگہداشت بھی تھی۔ ان کے لیے میں فاصلہ کی شفا بخشی سے مدد لیتی تھی کیونکہ ان پرندوں کو بھی زیادہ دیر تک گرفت میں رکھیں تو یہ صدمے میں چلے جاتے اور مر جاتے ہیں۔

اگر یہ پرندے کسی کھڑکی یا پنکھے سے ٹکرا کر صدمے میں چلے جاتے تو ان پر ہاتھ رکھ کر ریکی دینا ممکن ہوتا تھا۔ ایسی صورت میں وہ چند منٹوں کی ریکی سے بالکل صحت مند ہو جاتے تھے۔

ذہنی شفا بخشی سے کام لے کر آپ جانوروں کے ذہنی اور جذباتی مسائل حل کر سکتے ہیں۔ ایک دفعہ میں نے سیتا نامی ایک مادہ طوطے کو کافی مقدار میں ذہنی شفا بخشی کے اثر میں رکھا۔ اس کے مسائل ذہنی اور جذباتی دونوں طرح کے تھے۔ سیتا ایک بدحواس اور ناراض پرندہ تھی۔ وہ اپنے پر نوچ کر چباتی رہتی۔ دراصل سیتا پر ایک اذیت ناک دور گزر چکا تھا۔ اسے جنوبی امریکہ سے پکڑ کر جہاز کے ذریعے ہندوستان لایا گیا تھا۔ وہ اپنے ماحول اور ساتھی سے بچھڑ چکی تھی۔ اسے ایک اور نر طوطے کے ساتھ رکھا گیا لیکن سیتا نے کاٹ کاٹ کر اس کا برا حال کر دیا۔

میں ذہنی شفا بخشی کے عمل کے ساتھ ''الوہی حکم'' کا پیغام بھی استعمال کرتی اور سیتا کے ساتھ براہِ راست رابطہ رکھتی۔ با آواز بلند اور ذہنی طور پر دونوں طرح سے پیغام دیتی اور اسے مشورہ دیتی کہ اپنے پر نہ نوچے۔ اسے محبت اور التفات کے پیغام دیتی۔ میں اس کے کمرہ نما پنجرے میں داخل ہو کر بیٹھ جاتی۔ وہ اس دوران کونے میں کسی شاخ پر بیٹھی رہتی۔ اس کی کوشش ہوتی تھی کہ مجھ سے زیادہ سے زیادہ دور رہے۔ ریکی بھیجتے ہوئے مجھے اس کے دل میں موجود درد کا جوابی پیغام ملتا۔ جانوروں سے اخذ ہونے والی جذباتی کیفیات انسانوں سے مختلف نہیں محسوس ہوتیں۔

میں نے سیتا پر کام کرنا جاری رکھا۔ مجھے محسوس ہونے لگا کہ اس کا دل بتدریج کھل رہا ہے ممکن ہے کسی کے لیے اس پر یقین کرنا مشکل ہو لیکن میں اتنا ہی کہہ سکتی ہوں کہ مجھے ایسا ہی محسوس ہو رہا تھا۔ میں نے اسے ایک چھڑی پر کھانا رکھ کر دینا شروع کر دیا۔ وہ ہچکچاتے ہوئے آتی اور کھانے کے لیے جو کچھ بھی ہوتا اسے اچک کر بھاگ جاتی۔ اس کا اپنا مزاج تھا اور مجھے اس میں زبردست دلچسپی پیدا ہو چکی تھی۔ میں صبح کے وقت جب اس کے پنجرے میں داخل ہوتی تو وہ گھبرا کر اِدھر اُدھر شاخوں اور تاروں پر بیٹھتی اور بہت شور مچاتی۔ جب میں اس کو ریکی بھیجتی تو وہ خاموشی سے کسی شاخ پر بیٹھ جاتی اور میری طرف چوکنا ہو کر دیکھتی رہتی۔ جب شفا بخشی کا عمل آگے بڑھا تو وہ نیم خوابیدہ سی ہو جاتی۔ ایسا لگتا کہ وہ کسی استغراق میں آنکھیں نیم وا کیے بیٹھی ہے۔

سیتا کی نگہبان اور میں اس کی حوصلہ افزائی کرتی کہ وہ اپنا کھانا ہمارے ہاتھوں سے کھائے۔ ہم کوشش کرتے کہ اس کے پیالے میں کم سے کم کھانا رکھیں۔ میں نے اس کا اعتماد پیدا کرنے کے لیے بھی ریکی دینا جاری رکھی۔ ہمارے سدھانے پر وہ آہستہ آہستہ ہمارے راستے پر آ گئی اور پُرسکون رہنے لگی لیکن اب بھی وہ کبھی کبھار اپنے پر نوچ لیتی۔ البتہ اس عمل میں اس کی وحشت اور شدت کم ہو گئی۔ عادی رویہ کے برعکس جذباتی کیفیت کو تبدیل کرنا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔ آشرم چھوڑنے سے پہلے میں نے سیتا کی نگران کو ریکی سکھا دی تاکہ وہ اس پریشان پرندے کی ماہیت قلب کا کام جاری رکھے اور دوسرے پرندوں کی بھی مدد کر سکے۔

بے بی سی لائن:

کیلیفورنیا میں ریکی سکھانے کے دوران ایک دفعہ مجھے سان فرانسسکو کے باہر میرین کاؤنٹی کے میرین میمل سینٹر میں جانے کا اتفاق ہوا۔ وہاں ساحل سمندر سے بیمار سی لائنز (شیر ماہی) اور سیلز (سگ ماہی) کو لا کر ان کا علاج کیا جاتا ہے۔ بیمار اور زخمی بحری جانور عموماً ساحل سمندر پر آ جاتے ہیں یا لہریں انہیں اٹھا کر وہاں پھینک جاتی ہیں۔ بہت سے روحانی معالج بھی سینٹر میں اپنی خدمات پیش کرنے کے لیے پہنچ جاتے ہیں۔

جن دنوں میں نے میرین میمل سنٹر کا چکر لگایا' ان دنوں ساحل سمندر پر ایک بے بی سی لائن ملا' جسے اس کی ماں چھوڑ گئی تھی۔ سینٹر کے عملہ نے اس کا نام مائیک رکھ دیا۔ بدقسمتی سے جس شخص کو وہ بے بی سی لائن ملا اس نے فوری مدد کے خیال سے اسے کمبل میں لپیٹ دیا اور اس کا جسم بہت زیادہ گرم کر دیا۔ اس کے نتیجہ میں مائیک کے دماغ کو نقصان پہنچ گیا۔ مائیک اپنی سیاہ آنکھوں کے ساتھ بہت خوبصورت اور پلے کی طرح دکھائی دیتا تھا لیکن وہ ٹھیک طرح تیر نہیں سکتا تھا۔ اس کا توازن بگڑ جاتا تھا۔

میں ایک اور معالج کے ساتھ اسے فاصلے سے توانائی بھیجتی رہی۔ دوسری معالج کا دستور العمل کچھ اور تھا۔ مائیک کے جسمانی مسائل کے علاوہ ہمیں وہ جذباتی مسائل میں بھی مبتلا محسوس ہوا۔ ہم دونوں اس کی جذباتی کیفیت محسوس کرتے تھے۔ اس کی اداسی اور ماں کے پاس پہنچنے کی تڑپ اتنی شدید تھی کہ اس کے لیے شفا بخشی کا عمل کرنے کے بعد ہماری آنکھوں میں آنسو آ جاتے۔

میں زیادہ دنوں تک سان فرانسسکو میں نہ رہ سکی لیکن بعد میں مجھے دوسری معالج نے بتایا کہ مائیک مکمل طور پر صحت مند ہو گیا تھا چنانچہ اسے سمندر میں چھوڑ دیا گیا۔

گزر جانے کی اجازت:

میری دوست ایڈیتھ جو مجھے میرین میمل سنٹر میں لے کر گئی تھی اس کے پاس ایک خوبصورت سائبیرین ہسکی شیلیلی تھا۔ یہ کتا بہت بوڑھا ہو چکا تھا اور بہت سے جسمانی عوارض کا شکار تھا۔ ان میں گردوں کا کینسر بھی شامل تھا۔ ایڈیتھ کو شیلیلی سے بہت انس تھا۔ وہ چاہتی تھی کہ میں شیلیلی کو ریکی دوں۔ ایڈیتھ کے لیے شیلیلی کی موت کا تصور ناقابل برداشت تھا۔

میں نے جب ایڈیتھ کے کتے کو ریکی شفا بخشی کے سیشن دینے شروع کیے تو مجھے شیلیلی کی داخلی پژمردگی اور اضمحلال شدت کے ساتھ محسوس ہوا۔ ایسا محسوس ہوتا تھا کہ شیلیلی بڑی مشکل سے اپنے جسم کا بوجھ اٹھائے ہوئے ہے اور وہ اس بوجھ کو مزید برداشت نہیں کر سکتا۔ اس کے اردگرد ایک سکون اور راحت کی فضا پیدا ہو رہی تھی۔ وہ

اگلے جہان جانے کے لیے تیار تھا۔ میرا تعلق کتے سے نہیں ایڈیتھ سے تھا۔ میں نے اپنی دوست کو بتایا کہ شیلیلی کی روح مضمحل ہو چکی ہے اور وہ انتقال کے مرحلہ کے لیے بے قرار ہے۔ اسے مزید اذیت سے دوچار رکھنے کی بجائے اگلے سفر کی اجازت دے دینا بہتر ہے۔ ہم نے ایڈیتھ کی شیلیلی سے وابستگی کے لیے ذہنی ریکی کا کچھ کام کیا۔ اس کے تھوڑی دیر بعد ایڈیتھ تیار ہو گئی کہ شیلیلی کو بیماری کی اذیت سے نکال کر ابدی نیند سونے کی اجازت دے دی جائے۔ میں نے شیلیلی کو ریکی دی کہ وہ جان کنی سے نکل کر آسانی سے اپنی جان دے سکے۔

ایک عصیلی گائے:

ٹکاٹا نے جزائر ہوائی میں بہت سے کسانوں کو ریکی سکھائی۔ وہ اسے اپنے مویشیوں کے لیے استعمال کرتے۔ کہا جاتا ہے کہ اس کے مثبت نتائج میں سے ایک یہ نتیجہ نکلا کہ ان کی گائیں بہت زیادہ دودھ دینے لگیں اور عام طور پر مطمئن اور خوش رہتیں۔

نیویارک میں ہم لوگ ریکی برادری کے ساتھ دھیان یا استغراق کے ایک چلہ کے بعد واپسی کی تیاری میں تھے کہ مجھے ایک گائے کو ریکی دینے کے لیے کہا گیا۔ مجھے بتایا گیا کہ وہ ہر وقت غصے میں رہتی ہے اور مالکان کے لیے ایک مسئلہ بن چکی ہے۔ برفباری کے دن تھے۔ میں ایک دن شہر سے باہر گایوں کے باڑے میں پہنچ گئی۔ میں نے گوالے کو بتایا کہ میں کیا کرنا چاہتی ہوں۔ اس نے مجھے میری مریضہ دکھائی جو ایک کھیت میں کھڑی تھی۔

مذکورہ گائے خاصی بدمزاج لگتی تھی چنانچہ میں نے فیصلہ کیا کہ ریکی دینے کے عمل کے دوران میرے اور اس کے درمیان حفاظتی باڑ ہونی چاہیے۔ مجھے باڑے میں سے ایک پرانی کرسی مل گئی۔ میں اس پر بیٹھ گئی۔ دستانوں میں ملبوس اپنے ہاتھ اٹھائے اور گائے کا رُخ کر کے ذہنی ریکی کے ذریعے اسے انسانوں کے لیے نرم خوئی کا پیغام دینا شروع کر دیا۔ یخ بستہ موسم میں کھلے علاقے میں بیٹھ کر گائے کو ریکی دینا ایک عجب تجربہ تھا۔ میرے اردگرد سخت سردی تھی اور مزاج کی گرمی رکھنے والی ایک گائے میرا ہدف تھی۔

مرچو مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

گائے نے میری طرف سے منہ موڑ لیا۔ مجھے اپنی پیغام رسانی کا جواب مثبت محسوس ہوا۔ میں نے فیصلہ کیا کہ مزید شفا بخشی اب کسی گرم جگہ سے کی جائے۔ مثلاً گرم باتھ ٹب سے۔

اگلے چند روز تک میں گائے کے لیے کافی فاصلہ سے شفا بخشی کا عمل اپنی رہائش گاہ سے کرتی رہی۔ پھر میں باڑے گئی تاکہ معلوم کر سکوں کہ اب گائے کا رویہ کیسا ہے؟ میں نے جنگلے کے پیچھے کھڑے ہو کر ہاتھ اٹھائے اور فاصلہ سے ریکی دینے کا عمل شروع کیا۔ وہ جنگلے کے قریب آ گئی اور نرمی سے میرا ہاتھ چاٹنے لگی۔ گوالہ اس کے مزاج میں آنے والی اس تبدیلی کو حیرت سے دیکھ رہا تھا۔

گھوڑوں کے لیے شفا بخشی:

میں نے گھوڑوں کی مالک جس خاتون کو ریکی سکھائی وہ میکسیکو میں رہتی تھی اور اس کے پاس پولو کے 25 گھوڑے تھے۔ اس نے فرسٹ اور سیکنڈ ڈگری ریکی سیکھی اور اب اس قابل تھی کہ نیو میکسیکو سے کیلیفورنیا بھجوائے جانے کے دوران اگر اس کا کوئی گھوڑا زخمی یا بیمار ہو جائے تو وہ خود اس کا علاج کر سکے۔ اسے ذہنی اور فاصلے کی شفا بخشی کا تصور سمجھنے میں کوئی مشکل نہ پیش آئی کیونکہ اس کا کہنا تھا کہ وہ اپنے گھوڑوں کے ساتھ ایک طاقتور ٹیلی پیتھی تعلق رکھتی ہے۔

جانوروں سے محبت کرنے والوں کی اس خوبی سے میرا واسطہ بار بار پڑ چکا ہے۔ میں جانتی ہوں کہ چونکہ جانور گفتگو نہیں کر سکتے۔ اس لیے ان کے ساتھ مواصلت کسی اور سطح پر ہی ممکن ہوتی ہے۔ کسی جانور کی صحت اور جذباتی کیفیت اس کے مالک کی اس صلاحیت کی عکاس ہوتی ہے۔

ایک دفعہ میں اپنی ایجنٹ سوسن کو ریکی بھیج رہی تھی۔ مجھے پیغام ملا کہ میں اس کے ایک گھوڑے کے لیے بھی فاصلہ کی شفا بخشی کا عمل کروں کیونکہ اسے بھی کوئی مسئلہ درپیش ہے۔ میری حیرت کی انتہا نہ رہی جب مجھے دونوں کا ایک جیسا ردعمل موصول ہوا۔ جس میں دونوں چوٹ اور صدمہ میں لگتے تھے بعد میں مجھے معلوم ہوا کہ گھوڑے کو دوڑتے

ہوئے گیٹ سے ٹکرانے کے نتیجہ میں زخم آئے تھے جبکہ مالکن بھی اسی طرح کی جذباتی کیفیت میں تھی۔

ڈینی ایک رائیڈنگ سکول ٹیچر اور الیگزینڈر ٹیچر تھی۔ میری ایک دوست نے اس کے ایک بیمار گھوڑے کا علاج کرنے کے لیے ریکی دی۔ گھوڑا تندرست ہو گیا۔ ڈینی اتنی متاثر ہوئی کہ اس نے خود یہ روحانی دستور العمل سیکھنے کا فیصلہ کر لیا۔ بعد ازاں اس نے مجھے مدعو کیا کہ اس کے رائیڈنگ سکول کے کچھ دوسرے لوگوں کو بھی ریکی سکھائی جائے۔ مجھے ایسے لوگوں کو ریکی سکھانا ہمیشہ بہت اچھا لگتا ہے جو جانوروں سے محبت کرتے ہیں اور خود جانور ہماری زندگیوں میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ڈینی کے خیال میں ریکی کے ذریعے گھوڑوں کے جن مسائل کو حل کیا جا سکتا ہے' ان میں اضطراب اور درد' سوجن' پٹھوں کا کھچاؤ' موچ اور دباؤ شامل ہیں۔ علاوہ ازیں وہ گھوڑوں کو زکام' عفونت مثلاً کانوں کے پیچھے غدودی ورم جیسی بیماریوں سے ریکی کے ذریعے کامیابی کے ساتھ نجات دلا چکی تھی۔ اس کے رائیڈنگ سکول کا کتا' تو ریکی کا عادی ہو گیا تھا۔ وہ ڈینی کے پاس بیٹھ جاتا اور اس سے ریکی کا مطالبہ کرتا۔ وہ ڈینی کے آگے اپنے جسم کا وہ حصہ بار بار رکھ دیتا جس پر اسے ریکی کی ضرورت محسوس ہوتی تھی۔

جانور ریکی پسند کرتے ہیں:

ہرنوں کے ساتھ رہ کر مجھے اندازہ ہو چکا ہے کہ وہ ریکی حاصل کرنے میں لطف اندوز ہوتے ہیں۔ آشرم کے ہرن پارک کے ہرن تو اس عمل سے خاصے مانوس ہو گئے تھے۔ وہ اکثر اوقات میرے قریب آ کھڑے ہوتے کہ میں انہیں ریکی کے بہاؤ سے مستفید کروں۔ اگر ریکی کلاس یا ریکی علاج کے دوران بلیاں یا کتے آس پاس ہوں تو وہ طالب علموں یا مریضوں کے آگے آ کر بیٹھ جاتے ہیں تاکہ منتقل ہوتی لہروں سے آسودہ ہو سکیں یہاں تک کہ مریضوں یا طالب علموں کے جانے کے بعد بھی وہ اس جگہ لیٹے رہنا پسند کرتے ہیں جہاں ریکی کے اثرات موجود ہوتے ہیں۔

مجھے سان فرانسسکو کی ایک انیس سالہ بلی کبھی نہیں بھولے گی جس کا نام میری

چن تھا۔ اس بلی کے پنجے غیر معمولی طور پر بڑے تھے کیونکہ اس کے ہر پاؤں کے اوپر ایک اضافی پنجہ تھا۔ میری چن اپنی مالکہ مچن سے بہت مانوس تھی۔ وہ جب اسے ریکی کی مشق کرتے ہوئے دیکھتی تو وہ بن بلائے مہمان کی طرح وہاں پہنچنا ضروری سمجھتی اور خود کو ریکی توانائی کے احاطہ اثر میں لے آتی۔ ایک دفعہ ہم مچن کے کمرے میں ریکی سیشن میں مصروف تھے' وہ بھی وہاں آ گئی اور ہمیں غور سے دیکھنے لگی۔ ہم نے اپنی دوست کے جسم پر ہاتھ رکھے ہوئے تھے۔ میری چن نے بھی آگے بڑھ کر اپنے دونوں پنجے اس کے جسم پر اور پچھلے دونوں پنجے مضبوطی سے فرش پر رکھ دیئے۔ اس نے وہاں سے ہٹنے سے انکار کر دیا اور پھر ہمیں اپنی مریضہ کی پوزیشن بدلنے کے لیے بلی کے پنجے زبردستی اس کے جسم سے ہٹانے پڑے۔

درختوں اور پودوں کا علاج:

جس طرح جانور ریکی پسند کرتے ہیں' اسی طرح کچھ پودے بھی ریکی پر مثبت ردعمل دکھاتے ہیں۔ ریکی خط مستقیم کی صورت معالج سے مریض تک نہیں پہنچتی۔ جب ریکی کو زیر عمل لایا جاتا ہے تو توانائی کا ایک میدان تخلیق ہو جاتا ہے۔ ایک دفعہ ایک غیر معمولی بصیرت رکھنے والا شخص مجھے ریکی دیتے ہوئے دیکھ رہا تھا۔ اس کا کہنا ہے کہ جب میں نے سیشن کیا تو میرے جسم سے نارنجی رنگ کا ایک بادل نکل کر ارد گرد پھیل گیا۔ ریکی سیشن ختم ہونے کے بعد پانچ منٹ تک یہ لطیف غبار ماحول میں موجود رہا اور پھر آہستہ آہستہ تحلیل ہو گیا۔ یہ توانائی کا میدان یا قوت حیات پودوں کو زیادہ صحت مند اور فراوانی دیتا ہے۔ پودوں کی حالت پر ایک نظر ڈال کر آپ آسانی سے بتا سکتے ہیں کہ ان پر کیا بیت رہی ہے۔

سب سے پہلے جب میں نے پودوں پر شفا بخشی کی تو میں ہندوستان کے آشرم میں تھی۔ مجھے ایک باغبان نے کہا کہ چند جھاڑیوں کو ریکی دوں انہیں دوبارہ لگایا گیا ہے اور انہیں جڑیں پکڑنے کے لیے اضافی توانائی کی ضرورت ہے۔ مجھے سمجھ آ گئی کہ باغبان کو معلوم ہے میں نے ایک نئی چیز سیکھی ہے اور وہ اس کے اثرات دیکھنا چاہتا ہے۔ میں

نے جب جھاڑی کے تنے پر ہاتھ رکھا تو مجھے کسی غیر معمولی بات کی توقع نہ تھی لیکن میں حیرت زدہ رہ گئی۔ مجھے جھاڑی کے اندر لرزش اور صدمہ محسوس ہو رہا تھا۔ مجھے اس حقیقت کو تسلیم کرنا پڑا کہ جب پودوں کو ایک جگہ سے اکھاڑ کر دوسری جگہ لگایا جاتا ہے تو وہ صدمہ کی کیفیت میں رہتے ہیں۔ انہیں نئی جگہ سے ہم آہنگی کے لیے وقت اور توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ زمین سے معمول کی توانائی لینے میں انہیں کچھ وقت لگتا ہے۔

بعد میں کئی مرتبہ میں نے ایسے پودوں کو فاصلہ سے ریکی دی' جو نئی جگہ لگائے گئے تھے۔ مجھے ان میں بھی وہی کچھ محسوس ہوا۔ بعض پودوں میں تو یہ احساس زیادہ طاقتور ہوتا ہے۔

پودوں پر کام کرتے ہوئے آپ کو ان کے گرد ہاتھوں کی پیالی بنانے کی ضرورت ہوتی ہے یا پھر ان کی شاخوں کو چھونا ہوتا ہے۔ پودوں کو دیئے جانے والے پانی کو بھی ریکی کے ذریعے توانا کیا جا سکتا ہے۔ بیج بونے سے پہلے انہیں کچھ دیر ہاتھوں میں رکھنا بھی انہیں ریکی دینے کا ایک ذریعہ ہوتا ہے۔

میری شاگردوں میں سے ایک کا معمول ہے کہ وہ اپنے پورے باغیچہ کو تقریباً روزانہ فاصلہ سے ریکی دیتی ہے۔ یہ دراصل تخلیقی ہونے کا ایک معاملہ ہے اور اس دنیا میں بہت کچھ ممکن ہے۔

❖....❖....❖

10

ریکی کے ساتھ زندگی

جب میں نے ریکی سیکھ لی تو پھر یہ میری زندگی کا حصہ بن گئی۔ میں فطری انداز میں ہر قسم کے حالات میں دوسروں کے لیے ہی نہیں اپنے آپ کے لیے بھی کرتی ہوں۔ جب میں ہندوستان سے واپس اپنے ملک میں آئی اور وہاں ہندوستان میں ہونے والے روحانی تجربات کا ذکر کیا تو لوگ حیرت کا اظہار نہیں کرتے تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ روحانی استغراق میرے لیے نہایت موزوں ہے لیکن زیادہ دلچسپی کا اظہار بھی نہیں کیا جاتا تھا۔ البتہ ریکی کے موضوع پر گفتگو ہوتی تو ان کا ردعمل بالکل مختلف ہوتا تھا۔ ہر ایک ریکی علاج کا خواہشمند دکھائی دیتا۔ میں بہت جلد بہت مقبول ہوگئی۔ اپنے گھر والوں اور دوستوں عزیزوں کو آپ کسی بھی وقت بے تکلفی سے ریکی دے سکتے ہیں۔ البتہ دوسرے لوگوں کے لیے آپ کو باقاعدہ وقت طے کرنا پڑتا ہے اور کئی اور باتوں کا خیال رکھنا پڑتا ہے لیکن گھر میں ایسا کچھ نہیں ہوتا مثلاً اپنی ماں کے پیچھے بیٹھ کر اس کے کندھوں پر ہاتھ رکھتی ہوں۔ اس دوران وہ ٹیلی ویژن دیکھتی رہتی ہے۔ اسی طرح کسی عزیز یا دوست کے پاؤں پر ہاتھ رکھ کر ریکی بھی دیتی رہتی ہوں اور اس سے گفتگو بھی جاری رہتی ہے۔

میری ایک دوست میلیسا ہے۔ اس کی ٹانگوں میں رات کے وقت رعشہ طاری ہوتا ہے۔ جن دنوں ہم دونوں ایک ہی گھر میں رہتی تھیں تو میں اس کے پاؤں پر ہاتھ رکھ

کر بیٹھ جاتی اور اس سے گفتگو بھی کرتی رہتی۔ روزانہ رات کو بستر پر جانے سے پہلے میں اسے تھوڑی دیر ریکی دیتی جس رات کو ایسا نہ کیا جاتا وہ ساری رات ٹانگوں کا رعشہ میں مبتلا رہتی۔

جب میں ریکی ماسٹر بن گئی تو میری پہلی شاگرد ایک اٹھاسی سالہ ماں تھی۔ وہ کسی کا علاج نہیں کرتی تھی بلکہ اپنی ذات پر ریکی استعمال کرتی تھی۔ کسی کو ریکی دینا بہت بڑا تحفہ ہے۔ میں نے اپنے خاندان میں اپنے بھائیوں، بہنوں اپنے سسرالی بھائیوں اور بہنوں اور تمام بچوں کو ان کی برتھ ڈے یا کرسمس ڈے پر ریکی سیشن یا ریکی کی سپرداری کی صورت میں تحائف دیئے ہیں۔ ریکی کا اشتراک زبردست چیز ہے۔

میں عام طور پر اپنے دن کا آغاز بستر ہی میں خود کو ریکی شفا بخشی یا توانائی میں اضافہ کے لیے عمل سے کرتی ہوں۔ اس دوران پچھلی رات کو دیکھے گئے خواب یاد کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔ اس طرح بیدار ہو کر دن کی ابتدا کرنا بہت زبردست ہے۔ غسل کے دوران میرا معمول ہے کہ اپنے عزیز ترین لوگوں کو فاصلہ کی ریکی ارسال کرتی ہوں۔

کھانے کے بعد میں اپنے ہاتھ معدے اور جگر پر رکھتی ہوں تاکہ نظام ہضم کو مدد مل سکے۔ سونے کے وقت میں اپنے ہاتھ دل کے مقام پر رکھتی ہوں۔ یہ عمل نہایت سکون بخش اور تسکین دہ ہوتا ہے۔ اس کے بعد رات کو نیند نہ آنے کا مسئلہ نہیں پیدا ہوتا۔ میں سمجھتی ہوں کہ ریکی کو اسی طرح اپنے معمولات میں شامل کیا جائے جس طرح دانتوں کو برش کرنا۔ روزانہ دانتوں کو برش کرنا آپ کے منہ کو منفی قوتوں..... جراثیم..... سے پاک رکھتا ہے۔ آپ کے دانت صاف اور مضبوط رہتے ہیں۔ اسی طرح خود کو ریکی دینا منفی قوتوں سے آزاد رہنا ہے جن میں بیماریاں، ذہنی خلفشار اور خارجی آلودگیاں شامل ہیں۔ ریکی آپ کی روزمرہ زندگی میں ایک اچھی عادت کی طرح داخل ہو جاتی ہے۔

اکثر اوقات ایسے خصوصی مواقع آتے ہیں جب ریکی میری اور دوسروں کی مدد کرتی اور میری زندگی کو اطمینان اور مسرت سے مالا مال کر دیتی ہے۔

ڈینٹیسٹ کا خوف:

میں ابھی بہت چھوٹی تھی جب مجھے دانتوں کی خرابی کی وجہ سے ایک ڈینٹیسٹ

کے پاس جانا پڑا جو دانتوں سے چھیڑ چھاڑ یہاں تک کہ ڈرلنگ کے لیے بھی انیستھیزیا استعمال کرنا پسند نہیں کرتا تھا۔ اس کا کہنا تھا کہ اس طرح علاج لمبا ہو جاتا ہے۔ وہ اپنا وقت بچاتا تھا چاہے مریض کو کتنی ہی تکلیف کیوں نہ ہو۔ اس کے باوجود علاج شروع کرنے سے پہلے اس کا اصرار ہوتا تھا کہ اطمینان رکھو۔ کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔ مجھے بھی اس نے یہی کہا لیکن جب علاج شروع ہوا تو مجھے خوفناک قسم کے درد کا تجربہ ہوا چنانچہ ڈینٹیسٹ پر سے میرا ایمان اٹھ گیا اور میرے دل و دماغ میں اس کے نام کے ساتھ ایک خوف ہمیشہ کے لیے بیٹھ گیا۔ اس کے بعد جب بھی ڈینٹیسٹ کے پاس جانے کی ضرورت پڑتی میں کئی دن پہلے سے خوف سے کانپنے لگتی تھی۔ ڈاکٹر کے پاس پہنچتے ہی میرا مطالبہ ہوتا تھا کہ مجھے دانت کے درد سے بچنے کے لیے انجکشن لگا دے۔

جب میں بڑی ہوگئی تو میرا خوف کچھ کم ہوگیا کیونکہ اب میں ایسے ڈینٹیسٹ کا انتخاب کرتی تھی جو میری بات سنتا اور نشتر چلانے سے گریز کرتا لیکن میرا خوف ایک لاشعوری سطح پر چلا گیا۔ جب میرے منہ میں ڈینٹیسٹری کے آلات ڈالے جاتے تو مجھے ابکائی آ جاتی۔ میرا دم گھٹنے لگتا اور میں انہیں اپنے منہ سے باہر نکال دیتی۔ یہ سارا عمل میرے لیے پریشان کن ہونے کے علاوہ ہراساں کرنے والا اور وقت کا ضیاع تھا۔

ریکی سیکھنے کے بعد مجھے خیال آیا کہ اگر مجھے ڈینٹیسٹ کے پاس جانا پڑے تو ناخوشگوار صورتحال کو تبدیل کر لینا چاہیے۔ جب ڈینٹیسٹ اپنا کام کرے تو اپنے سینے پر ہاتھ رکھ کر خود کو ریکی دینی چاہیے تاکہ ناخوشگوار احساسات نہ ابھریں۔ مجھے ابکائی نہ آئے اور اطمینان سے سارا عمل مکمل ہو سکے چنانچہ اگلی دفعہ جب میں اپنے کھوکھلے دانت سے بھرت نکلوانے اور اس کی جگہ نئی بھرت رکھوانے گئی تو خوش اسلوبی سے سب کچھ ہوگیا۔ ریکی کے بغیر ایسا ناممکن تھا۔ میں نے کئی گھنٹے پُرسکون انداز میں اپنی عمدہ سویڈش ڈینٹیسٹ کے ساتھ گزارے اور دانتوں کے تمام لوازمات مکمل ہوئے۔ اس کا ایک نتیجہ یہ نکلا کہ میری ڈینٹیسٹ نے بھی ریکی سیکھنے کی خواہش کا اظہار کر دیا۔

مجھے امریکہ میں ایک ایسی ڈینٹیسٹ کی معاونت کرنے کا موقعہ بھی ملا جو بدحواس اور اعصاب زدہ مریضوں کے دانتوں کے روٹ کینال کا علاج ریکی کے

ذریعے کرنے کی خصوصیت رکھتی ہے اور اس کے نتائج ہمیشہ قابل ذکر رہے ہیں۔

ہینگ اوور کا علاج:

سویڈن میں مڈسمر کی رات، رات بھر جشن منایا جاتا ہے کیونکہ رات ہونے کے باوجود دن کی روشنی برقرار رہتی ہے۔ ایک سال مجھے سٹاک ہوم کے باہر ایک جزیرے واڈو کے سمر ہاؤس میں اس جشن میں شرکت کے لیے مدعو کیا گیا۔ یہ ایک خوبصورت مقام تھا۔ تقریب بھی رنگا رنگ تھی لیکن جب ''رات'' آئی تو لوگ شراب کے خم کے خم لنڈھانے لگے۔ میں چونکہ آشرم سے ایک منظم زندگی سیکھ کر آئی تھی اس لیے مجھے لوگوں کی بدمستی میں یہ سوچتی ہوئی اپنے بستر پر آ گئی کہ میرا ان ہنگاموں سے کیا تعلق۔

اگلی صبح بہت سے لوگ ہینگ اوور کا شکار تھے۔ میں نے ایک شخص کو ریکی کے ذریعے بحال کرنے کی پیشکش کی، وہ تیار ہوگیا۔ خوبصورت چمکدار دن تھا۔ میں نے اسے باہر لان کی گھاس پر علاج دینا شروع کر دیا۔ علاج کے دوران بہت سے لوگ ہمارے گرد اکٹھے ہوگئے اور تجسس سے دیکھنے لگے اور پھر میرے علم میں لائے بغیر علاج کے مشتاق افراد نے ایک طویل قطار بنا لی۔

میں نے نہ صرف ریکی کی مدد سے متعدد افراد کو ہینگ اوور سے نکالا بلکہ لوگوں کے گہرے نفسیاتی مسائل پر ان سے گفتگو کی جو سطحی قسم کے باہمی ارتباط کے برعکس اور ایک رات پہلے تھی۔ ایسا لگتا تھا کہ ریکی نے انہیں اس سماجی رابطے سے نکال کر ایک ایسی سطح پر پہنچا دیا ہے جہاں ایک فرد انہیں اپنی ذات سے متعلق سمجھتا اور اپنے آپ تک محدود رکھتا ہے۔

مجھے خاص طور پر ایک خاتون یاد ہے جو حاملہ تھی۔ اسے اندیشہ تھا کہ چرنوبل واقعہ کے بعد ایٹمی آلودگی اس کا حمل ساقط کر دے گی۔ یہ واقعہ انہی دنوں ہوا تھا اور اسے خوف تھا کہ اس کا جنین تابکاری سے متاثر ہو چکا ہے۔ ایک آدمی نے بتایا کہ وہ اپنی زندگی اور کیریئر میں مکمل تبدیلی کو زیر غور لا رہا ہے۔ یقیناً ریکی لوگوں کے شعور میں ہلچل پیدا کر دیتی ہے۔ میں ان لوگوں کی بتائی ہوئی ذاتی کہانیاں کبھی فراموش نہیں کر سکتی۔ لوگ

اپنی ذات میں رونما ہونے والی ہلچل پر حیران اور بہت متاثر تھے۔

اس روز میں صبح سے شام تک مسلسل عملی طور پر لوگوں کو ریکی دیتی رہی۔ ساحل سمندر کو جاتے ہوئے بس کے اندر بھی میرے ہاتھ کسی نہ کسی کے جسم پر رہے۔ ساحل سمندر پر میں نے ایک عورت کا علاج کیا۔ اس دوران سمندر کی لہروں کی آوازیں اور دھوپ کا لمس ہمارے گہرے استغراق میں شامل ہو رہا تھا۔ اس ماحول سے نکلنا ہم دونوں کے لیے مشکل ہو رہا تھا۔

سٹاک ہوم کو واپس جاتے ہوئے میرے ساتھ ایک عورت تھی۔ اس نے اصرار کیا کہ میں انگلستان واپس جانے سے پہلے اسے ریکی سکھاؤں۔ اگلے روز آدھی رات کے قریب اپنے گھر واپس گئی۔ لیکن اسی روز صبح چھ بجے اس نے پہلی سپردداری لی اور پھر دن بھر مشق کرتی رہی۔ اگلے روز بچوں کو پڑھانے کے لیے جانے سے پہلے وہ پھر آئی اور اس نے دوسری سپردداری لی۔ شام کو اس نے آخری سپردداری اور ہدایات لیں اور پھر میری روانگی میں میری مدد کی۔ مجھے کشتی کے ذریعے انگلستان جانا تھا۔ اس کے عزم اور وابستگی نے مجھے بہت متاثر کیا۔

ڈرائیونگ سیکھنا:

ٹیکنیکل چیزیں سیکھنے میں مجھے بچپن سے بہت دشواری رہی ہے۔ میں سمجھتی تھی کہ کبھی بھی ڈرائیونگ نہیں سیکھ سکوں گی۔ دو سال پہلے میں نے سوچا کہ مشغلے کے طور پر دیکھوں کہ آخر ہوتا کیا ہے۔ میں نے ڈرائیونگ سیکھنا شروع کی۔ مجھے بہت سے انسٹرکٹر بدلنا پڑے۔ وہ میری غلطیوں پر سٹ پٹا جاتے تھے۔ مثلاً میں دائیں مڑنے کی بجائے بائیں مڑ جاتی تو وہ چیخ اٹھتے اور مجھے بدحواس کر دیتے۔ میں نے اپنی اس مشکل کا تذکرہ اپنی آکوپنکچرسٹ لین سے بھی کیا۔ وہ خود بھی ایک حساس خاتون تھی۔ ڈرائیونگ سیکھنے کے دوران اسے بھی انہی مسائل سے گزرنا پڑا تھا۔

اس نے مجھے بتایا کہ ایک شفیق اور معاملہ فہم خاتون ڈرائیونگ انسٹرکٹر اس کی نظر میں ہے۔ اس کے خیال میں وہ میرے لیے مناسب رہے گی' مذکورہ خاتون جین سے

میں نے ڈرائیونگ سیکھنا شروع کر دی۔ وہ واقعتاً ایسی ہی تھی جیسا میری آکوپنکچرسٹ نے بتایا تھا۔

لندن کے ایک مرطوب دن کار میں بیٹھے ہوئے مجھے اپنے سینے میں گھٹن سی محسوس ہوئی۔ میرے لیے سانس لینا بھی مشکل ہو گیا۔ دمہ کے مریضوں کا علاج کرتے ہوئے مجھے معلوم ہو چکا تھا کہ ان کے محسوسات اور علامتیں کیسی ہوتی ہیں۔ میں نے اپنی ڈرائیونگ ٹیچر کو مخاطب کر کے پوچھا کہ کیا اسے دمہ کا مرض ہے؟ جین نے حیرت کے ساتھ مجھے دیکھا اور پوچھا..... تمہیں کیسے معلوم ہوا۔ چنانچہ میں نے اسے ریکی کے بارے میں بتایا اور اسے سپردداری دینے کی پیشکش کی۔ تاکہ ہم ابر آلود موسم میں ایک دوسرے کی مدد کر کے ٹھیک طرح سانس لے سکیں۔ میں اپنی ڈرائیونگ مشق کے دوران' جین پہ ریکی کے سکون بخش اثرات کو گہرا کرتی رہی کیونکہ یہ ہم دونوں کے مفاد میں تھا۔

جین کے دمہ پر ریکی کے اثرات بلاشبہ حیرت انگیز تھے۔ ریکی ورکشاپ کے پہلے دن کے بعد اسے ان ہیلر استعمال کرنے کی ضرورت نہ پڑی۔ حالانکہ پہلے وہ معمول کے مطابق اسے دن میں دو مرتبہ استعمال کرتی تھی۔ کچھ دنوں تک جین نے ان ہیلر استعمال کرنا مکمل طور پر بند کر دیا۔ لیکن اس کا ڈاکٹر تشویش میں تھا۔ اس نے مشورہ دیا کہ کم از کم دن میں ایک مرتبہ وہ اسے ضرور استعمال کر لیا کرے۔

جب ریکی نے جین کی صحت پر اتنا ڈرامائی اثر کیا تو اس نے سیکنڈ ڈگری ریکی بھی سیکھ لی اور ہمارے چھوٹے سے آکوپنکچرسٹ ہوم اس کی پریکٹس شروع کر دی۔ انجام میں کار وہ اس قابل ہو گئی کہ لین کا علاج اس کی طبیعت ناساز ہونے پر ریکی کے ساتھ کرنے لگی۔ جین نے اب اپنے گھر میں ریکی شفا خانہ بنا لیا ہے۔

ریکی کے ساتھ فضائی سفر:

پیرس میں ایک ریکی ورکشاپ کے بعد میں طیارے کے ذریعے لندن واپس آ رہی تھی۔ میں اپنی نشست پر بیٹھ چکی تھی۔ کچھ دیر بعد مجھے مانوس قسم کی سینے میں جکڑن اور سانس میں دشواری کا احساس ہونے لگا۔ میں نے اپنی ساتھ والی نشست پر بیٹھے ہوئے

شخص سے استفسار کیا کہ کیا وہ دمہ کا مریض ہے۔ اس نے چونک کر میری طرف دیکھا اور کہا..... کیا تم جادوگرنی ہو؟ میں نے سنجیدگی سے جواب دیا۔ بالکل نہیں۔

ہیتھرو ایئرپورٹ پر اترنے تک میں اسے فاصلہ سے شفا بخشی کے لیے ریکی دیتی رہی۔ وہ بہت حیران اور ممنون تھا۔ ایئرپورٹ سے میرا سامان اٹھا کر مجھے انڈر گراؤنڈ ریلوے اسٹیشن تک چھوڑنے آیا اور میرا شکریہ ادا کرتا رہا۔

اگر آپ محض ریکی نہ کریں بلکہ کچھ عرصہ تک توانائی کی ترسیل کے مختلف طریقوں پر کام کرتے رہیں تو یہ مشق آپ کو اس قسم کی حساسیت مہیا کر دیتی ہے جس کا تذکرہ میں نے کیا ہے' آپ جو کچھ اپنے آپ میں محسوس کرتے یا ریکی علاج کے دوران کسی پر ہاتھ رکھنے کے بعد جو کچھ محسوس کرتے ہیں یہ حساسیت اس کی توسیع ہے۔ عام طور پر میں ایسی کسی بات کا نوٹس نہیں لیتی جو زیادہ سنجیدہ یا سنگین نہ ہو یا طاقتور جذباتی حالت نہ ہو۔ آپ بھی خود کو کسی ایسے فرد کی کیفیت سے ہم آہنگ کر سکتے ہیں جو فاصلہ پر ہو یا جس کی تصویر سامنے ہو۔

گرے ہاؤنڈ بس میں حادثہ:

میں ایک دفعہ ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں ایک گرے ہاؤنڈ بس میں سفر کر رہی تھی۔ بس کے عقب میں موجود ٹائیلٹ سے باہر آتی ہوئی ایک خاتون فرش پہ پھسل کر گر پڑی۔ وہ اتنی بری طرح گری کہ کمر پر شدید ضرب آئی اور حرکت کرنے سے معذور ہوگئی۔ بس ڈرائیور نے بس روک دی اور ایمبولینس منگوانے کے لیے فون کر دیا تا کہ خاتون کو کسی نزدیکی ہسپتال میں علاج کے لیے بھجوایا جا سکے۔

میں نے ان دنوں نئی نئی ریکی سیکھی تھی اور اس سوچ میں تھی کہ خاتون کو ریکی علاج دیا جائے یا نہیں۔ بالآخر میں نے فیصلہ کیا کہ اسے پیشکش کرتی ہوں۔ اگر اس نے رضامندی ظاہر کر دی تو ٹھیک ہے۔ ورنہ ایمبولینس تو اسے لینے کے لیے آ ہی جائے گی۔ لیکن میں اس کی متاثرہ کمر کا علاج کرنے کے بارے میں نہیں بلکہ اس صدمہ سے نکالنے کے بارے میں سوچ رہی تھی جو اسے گرنے اور بس کی نشستوں کے درمیان رستے میں

بے حس و حرکت پڑی رہنے کے احساس اور شرمندگی و بے بسی کی وجہ سے غلبہ پائے ہوئے تھا۔

میں اپنی نشست سے اٹھ کر اس خاتون کے پاس گئی اور پوچھا کیا میں اس کا کوئی علاج کر سکتی ہوں۔ وہ بری طرح خوفزدہ نظر آ رہی تھی۔ میں سمجھ سکتی تھی کہ اس وقت اس کے دل و دماغ میں کیا کچھ چل رہا ہے۔ اسے ریکی کے بارے میں کچھ علم نہیں تھا۔ چنانچہ ایک اجنبی علاج کے بارے میں وہ کوئی فیصلہ کرنے سے گریزاں ہی نہیں' خائف بھی تھی۔ اس نے میری پیشکش ٹھکرا دی۔ میں نے اس سے پوچھا کیا میں اس کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں رکھ سکتی ہوں۔ اس دفعہ اس کا جواب ہاں میں تھا۔ میں نے اس کا ہاتھ تھاما تو اس کے دل کی توانائی مرتب ہو رہی تھی۔ جب تک ایمبولینس نہ آئی' میں اس کا ہاتھ تھامے بیٹھی رہی۔ پھر اسٹریچر میں ڈال کر اسے ایمبولینس میں منتقل کر دیا گیا۔

میرے لیے اس بات میں کوئی سبکی نہیں تھی کہ خاتون نے میری پیشکش ٹھکرا دی۔ میں اس کی مدد کرنا چاہتی تھی۔ میرے پیش نظر انسانی ہمدردی تھی خود کو نمایاں کرنا نہیں۔ البتہ اس واقعہ سے مجھے ایک سبق ملا کہ ریکی کو کس طرح متعارف کرایا جانا چاہیے۔ یہ بتانا ضروری نہیں کہ یہ ہزاروں سال پرانا روحانی طریقہ علاج ہے۔ جاپانی بدھوں کے اس نظام کو میں نے ہندوستان میں سویڈش خاتون سے سیکھا۔ بس مریض کے جسم کو چھونا کافی ہے۔ ریکی کو بہنے کی اجازت دیں۔ لوگ خود ہی اس کی تفصیل و وضاحت کے لیے متجسس ہو جائیں گے۔

نیروبی میں موٹر بائیک کا حادثہ:

نیروبی میں کچھ دوستوں نے مجھے اپنے گھر میں ڈنر پر مدعو کیا۔ میزبان آسکر کھانے سے پہلے ایک خط پوسٹ کرنا چاہتا تھا۔ چنانچہ وہ اپنی موٹر بائیک پر روانہ ہو گیا۔ اس کی بہن اور میں اس کا انتظار کر رہے تھے لیکن وہ دیر تک واپس نہ آیا۔ گھنٹہ ڈیڑھ گزر جانے پر فون پہ کسی نے اطلاع دی کہ آسکر ایک ٹریفک حادثہ میں زخمی ہو چکا ہے۔ اطلاع کرنے والے نے یہ نہ بتایا کہ وہ کس ہسپتال میں ہے۔

یہ معلوم کرنے میں ہمیں کچھ وقت مزید لگ گیا کہ آسکر کو کس ہسپتال میں لے جایا گیا ہے۔ وہاں پہنچنے پر ہم نے دیکھا کہ وہ ایک وارڈ میں لیٹا ہوا سرجن کے آنے کا انتظار کر رہا ہے۔ اب رات خاصی گہری ہو چکی تھی۔ غالباً آدھی رات گزر چکی تھی۔ آسکر کی پیشانی پر زخم آنے کے علاوہ ٹانگیں بھی بری طرح زخمی تھیں۔ لیکن مجھے اس کے سر کے زخم کی زیادہ تشویش تھی۔

آسکر ابھی تک پوری طرح ہوش و حواس میں تھا اور مسلسل باتیں کیے جا رہا تھا۔ غالباً اسے اپنے زخموں کی سنگینی کا علم بھی نہیں تھا۔ میں نے اسے حادثہ کے صدمہ سے نکلنے میں مدد دینے کے لیے دل کے مقام پر ہاتھ رکھ کر ریکی دینا شروع کر دی۔ وہ بہت ٹھنڈا محسوس ہو رہا تھا۔ مجھے کسی نے اسے ریکی دینے سے نہ روکا اور میں شاید کئی گھنٹے تک اس عمل کے لیے وہاں کھڑی رہی۔ پھر اسے ایکسریز کے لیے لے جایا گیا۔ وہ درد سے کراہ رہا تھا اور مجھے دور سے اس کی آوازیں آ رہی تھیں۔ اس کی پیشانی پر ٹانکے لگا کر اسے واپس بیڈ پر پہنچا دیا گیا۔ اس حالت میں بھی مجھے اس کو ریکی دینے اور باتیں کرنے کی اجازت دے دی گئی۔

جب سرجن اس کی ٹانگ کا آپریشن کے لیے آیا تو مجھے اور آسکر کی بہن کو باہر جانا پڑا۔

اندمال کا عمل بہت لمبا تھا لیکن آسکر بذات خود اپنی ٹانگ کے لیے ریکی سے خوب کام لیتا رہا۔ ایک سال بعد وہ بالکل صحت مند ہو گیا۔ میرے لیے یہ بات اہم نہیں تھی کہ آسکر کی بحالیٔ صحت میں ریکی نے کیا کردار ادا کیا۔ اصل اہمیت اس بات کو حاصل ہوتی ہے کہ اپنی دردمندی کے ساتھ اس طرح کی صورت حال میں آپ کوئی مفید اقدام کرتے ہیں۔ بعض اوقات آپ کو یہ خیال ہی مطمئن رکھتا ہے کہ آپ کسی متاثرہ فرد کے پاس اس وقت موجود تھے جب اسے ہمدردی اور دردمندی کی ضرورت تھی۔

ریکی ان لوگوں کو متوجہ کرتی ہے جو شفایاب ہونا چاہتے ہیں:

ایسا لگتا ہے کہ ریکی کچھ لوگوں یا مقامات کی طرف مجھے کھینچ کر لے جاتی ہے۔

ریکی سکھانے کے لیے مجھے مدعو کیا جاتا ہے، میں چلی جاتی ہوں اور اس کے نتیجہ میں مجھے بہت ہی دلچسپ مقامات پہ جانے اور مختلف الخیال لوگوں سے ملنے کا موقعہ میسر آتا ہے۔ ریکی محض ایک دستور العمل نہیں۔ ایک مکمل دستور حیات ہے۔

بعض اوقات اس کے برعکس ہوتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ جن لوگوں کو شفایابی کی ضرورت ہوتی ہے وہ خود میری طرف کھنچے چلے آتے ہیں۔ فرانس میں مڈسمرز نائٹ ہر طرح کے میوزک اور گلیوں سڑکوں میں ڈانس کے ساتھ بڑے جوش و خروش سے منائی جاتی ہے۔ اسے موسیقی کا میلہ بھی کہا جاتا ہے۔ اگلے دن سینٹ جان کا دن منایا جاتا ہے جس میں پرب یعنی خوشی کے موقعہ کی آگ جلائی جاتی ہے۔

میں ایک دفعہ اس تہوار میں شریک تھی۔ میں سینٹ سلوین نامی گاؤں میں بڑی بون فائر کے سامنے بیٹھی افریقی ڈھول کی تھاپ سن رہی تھی۔ لوگ آگ کے گرد چکر لگاتے ہوئے اس میں گھروں کی بنی ہوئی گڑیاں جلانے کے لیے پھینک رہے تھے۔ یہ عمل علامتی انداز میں موسم سرما کی بری روحوں سے نجات حاصل کرنے کا تصور ہے۔

اچانک ایک چھوٹی سی لڑکی نے خود کو میری گود میں گرا دیا۔ وہ ڈاؤنز سینڈروم کا شکار تھی۔ (اس مرض میں پیدائشی طور پر دماغی خلل ہوتا ہے اور چہرہ منگول قوم کے افراد سے مشابہہ ہوتا ہے۔ اسی لیے اسے منگولزم بھی کہتے ہیں) لڑکی نے میرا ہاتھ پکڑا اور اپنے پیٹ پر رکھ کر فرانسیسی میں کہا..... ''پیٹ درد'' میں نے اپنا ہاتھ اس کے پیٹ پر درست انداز میں رکھ دیا۔ اس دوران وہ میری گود میں اس طرح مطمئن ہو کر بیٹھی رہی جیسے ہم برسوں سے آشنا ہیں۔ کچھ دیر بعد اس کا باپ اسے تلاش کرتا ہوا وہاں آ گیا۔ لیکن وہ میری گود سے نکلنے پر تیار نہیں تھی۔ جب تقریب ختم ہو گئی تو وہ بادل نخواستہ اپنے باپ کے پیچھے گھر کو روانہ ہوئی۔

اسقاط حمل کے بعد شفا بخشی:

مانچسٹر میں رہنے کے دوران ایک دفعہ میں لندن سے ٹرین کے ذریعے واپس آئی۔ اتفاق سے سٹیشن پر زیادہ ٹیکسیاں نہیں تھیں۔ میں نے ایک عورت کے ساتھ مل کر

ٹیکسی لینے کا فیصلہ کیا۔ ٹیکسی میں بیٹھنے کے بعد ہم نے آپس میں زیادہ گفتگو نہ کی کیونکہ دونوں ہی ٹرین کے سفر میں تھک چکی تھیں۔ جب میرا گھر آ گیا تو میں نے اترنے سے پہلے عورت سے کہا کہ اگر تمہیں شفایابی کی ضرورت ہو تو میرا ٹیلی فون نمبر یہ ہے..... اور میں کہاں رہتی ہوں' وہ تم نے دیکھ ہی لیا ہے۔ پتا نہیں کیوں یہ سب کچھ میرے منہ سے نکل گیا ورنہ عام حالات میں میں اجنبیوں کو بلا مطالبہ اپنا رابطہ نہیں دیا کرتی۔

اگلے ہی دن مجھے اس عورت کا فون آ گیا۔ اس نے بتایا کہ ایک ہفتہ پہلے وہ ابارشن سے گزری ہے اور آج کل سخت ذہنی اذیت میں مبتلا ہے۔ اگلے ایک ہفتہ تک وہ روزانہ ریکی کے لیے آتی رہی۔ وہ جس طرح کے ماحول میں رہ رہی تھی' وہ بہت الجھا ہوا تھا۔ چنانچہ وہ سمجھتی تھی کہ ایسے حالات میں کسی بچے کو جنم دینے کے بارے میں سوچنا بھی ناممکن ہے۔ لیکن اس کے برعکس وہ شدت کے ساتھ بچے کی خواہش مند تھی۔ اس کے سامنے بہت سے جذباتی مسائل تھے اور وہ بہت سے آنسو بہا چکی تھی۔

ایک ہفتہ بعد وہ فرانس واپس چلی گئی۔ اس کی رہائش وہیں تھی۔ چند سال بعد اس سے اتفاقاً پھر میری ملاقات ہو گئی۔ اسے دیکھ کر اچھا لگا کہ اب وہ خوشگوار حالات میں تھی۔

ریکی برادری کے اجتماعات:

ریکی معالجین کا ایک عام دستور یہ ہے کہ وہ گاہے بگاہے آپس میں مل بیٹھتے ہیں اور تبادلہ خیالات کرتے ہیں۔

میں جن دنوں انگلستان کے شہر ٹاٹ نیس میں رہتی تھی تو ہفتہ میں ایک مرتبہ ریکی ری یونین یا ریکی پارٹی کا اہتمام ضرور کرتی تھی۔ میرا گھر صبح چھ بجے سے آدھی رات تک ریکی طالب علموں کے لیے کھلا رہتا تھا۔ میں نے فرش پر تین چار گدے بچھا رکھے تھے تاکہ لوگ ریکی کر سکیں۔ لوگوں سے کہا جاتا تھا کہ وہ بے تکلفی سے اپنے ساتھ صحت بخش سنیکس لے آیا کریں۔ کیونکہ ریکی دینے یا لینے کے دوران آپ کو شدید بھوک لگ سکتی ہے۔ ہم سب لوگوں کا لایا ہوا کھانا ایک میز پر رکھ دیتے۔ لوگوں کو جب بھوک محسوس ہوتی تو وقفہ کر کے میز پر آ جاتے۔

ہم گروپ ٹریٹ منٹس بھی کرتے جس میں ایک فرد کو بیک وقت بہت سے افراد ریکی دیتے ہیں۔ اس وقت ایک زبردست احساس غالب آ جاتا ہے۔ زیر عمل فرد خود کو تیرتا ہوا محسوس کرتا ہے۔ اس لیے کہ گروپ ٹریٹ منٹ بہت طاقتور ہوتا ہے۔ طاقتور ہونے کی وجہ سے بہت مختصر بھی ہوتا ہے۔ لوگ باری باری مریض بن جاتے۔ یہ عمل ایک سماجی تقریب کی حیثیت بھی رکھتا تھا۔ لوگ بالخصوص اس ٹریٹمنٹ کے لیے اکٹھے ہوتے۔ باہم گفتگو کرتے' ہنسی مذاق ہوتا اور توانائی کی سرشاری کے ساتھ لوگ گھروں کا رُخ کرتے۔

جب لوگ واپس جانے لگتے تو میں انہیں متنبہ کرتی کہ احتیاط کے ساتھ ڈرائیونگ کریں۔ مجھے یاد ہے کہ اگلے دن میں بھی خوب ہشاش بشاش ہوتی تھی۔

❖....❖....❖

مرچو
یا مالک کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

11

ریکی اور دیگر شفا بخش دستور العمل

ریکی کا استعمال کسی بھی اور طریقہ علاج کے امتزاج کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ اس ضمن میں کوئی پابندی یا ممانعت نہیں ہے۔ ریکی کا مطلب قوت حیات ہے اور یہ دستور العمل پوری طرح فطری ہے۔ آپ جو بھی طریقہ علاج اپنائیں گے یا جسمانی عمل کریں گے اس کے ساتھ ریکی کا عمل شفایابی کو تیز کر دے گا۔

دنیا کا کوئی طریقہ علاج اس کی ضد یا اس کا مخالف نہیں۔ یہ آپ کے داخلی نظام کو فعال اور مؤثر بناتا ہے۔ جسمانی بیماریوں میں یہ انفرادی طور پر آپ کے جسم میں موجود اندمال اور بحالیٔ صحت کی صلاحیت اور استعداد میں اضافہ کرتا ہے۔ دیگر طریقہ علاج کے ساتھ اس کا استعمال ادویات کی مزاحمت ختم کر کے شفا بخشی کے عمل کو فروغ دیتا ہے۔ اس کے ذریعے ہر ذی روح میں پائی جانے والی کائناتی توانائی یا قوت حیات اپنے توازن میں آ جاتی ہے۔

جب آپ کو ریکی کی سپردداری مل جاتی ہے تو پھر آپ کبھی بھی اس سے منہ نہیں موڑ سکتے۔ یہ آپ کے توانائی کے نظام کا حصہ ہے۔ میں درج ذیل سطور میں ایسی مثالیں پیش کروں گی جو بتاتی ہیں کہ کس طرح ریکی دیگر طریقہ ہائے علاج کو نئی اور اضافی جہت دیتی ہے۔ روایتی ادویات اور طریقہ علاج کے ساتھ ریکی کا امتزاج کامیاب معاون و

مددگار بن جاتا ہے۔ یہ سب باتیں میرے ذاتی تجربات کا حصہ ہیں۔

ریکی اور مساج:

ریکی سیکھنے کے بعد میں متبادل جدید و قدیم طریقہ ہائے علاج کے بارے میں متجسس رہتی تھی۔ میں نے سویڈش مساج کا ایک سہ ماہی کورس شروع کیا۔ کورس کے دوران میں نے بہت سے ساتھی طالب علموں کو ریکی سکھائی مساج کرتے ہوئے ان لوگوں کے ہاتھوں میں پیدا ہونے والی حدت بہت زیادہ ہوتی تھی جنہوں نے ریکی سیکھی تھی جبکہ عام مساج کرنے والوں کے ہاتھوں میں اتنی حدت نہیں پیدا ہوتی تھی۔ ریکی کی سپردداری رکھنے والے افراد جب کام کرتے تو مساج کرانے والے بے اختیار کہہ اٹھتے۔ واہ، تمہارے ہاتھ تو خوب گرم اور سکون بخش ہیں۔

بلاشبہ ایسے فرد کا مساج جس میں ریکی کی شفا بخش توانائی بھی شامل ہو، مساج کرانے والے کے جسم میں توانائی ایک گہری سطح پر اترتی ہے اور یہ عمل پٹھوں کے تناؤ کی تحلیل کے ساتھ بیک وقت رونما ہوتا ہے۔ سویڈش ہیلتھ فارم میں کام کرتے ہوئے میں نے ایک زود حس بوڑھی عورت کو مساج دیا۔ مساج کے بعد اس نے مجھ سے پوچھا۔ تمہاری انگلیوں سے اضافی چیز کیا نکل رہی تھی۔

فرق صرف یہ ہے کہ ایک خالص ریکی سیشن ایسے مساج سے زیادہ طاقتور ہوتا ہے جس کے ساتھ ریکی کا بہاؤ بھی جاری ہوتا ہے کیونکہ اس میں ہاتھ تمام تر وقت کے دوران جسم پر موجود رہتے ہیں۔

شفا بخش پہلو کے ساتھ ایک اضافی سود مند بات یہ ہوتی ہے کہ ریکی کی سپردداری رکھنے والے افراد کی طرف سے مساج کے دوران مساج کرانے والے کے جسم میں منفی توانائی داخل نہیں ہوتی۔ وہ عام مساج کے برعکس اس حوالے سے محفوظ رہتا ہے۔ جب جسم ریکی کے دوران مربوط ہوتا ہے تو اس میں توانائی داخل ہوتی رہتی ہے اور کم تھکاوٹ اور زیادہ فرحت محسوس ہوتی ہے۔

ریکی، الیگزینڈر تکنیکس اور کمر درد:

الیگزینڈر ٹیکنیکس ایک ایسا سسٹم ہے جس میں ہمیں اپنی عادتوں سے آگاہ ہونا سکھایا جاتا ہے اور بتایا جاتا ہے کہ ہم روزمرہ سرگرمیوں میں خود کو کیسے استعمال کرتے ہیں۔ زبانی تعلیم و ہدایات کے ساتھ ساتھ الیگزینڈر ٹیچر اپنے ہاتھ استعمال کر کے شاگردوں کو سکھاتا ہے کہ وہ اپنی حرکات و سکنات کو کس طرح بہتر آہنگ اور رابطے میں لا سکتے ہیں۔

کمر درد میں مبتلا لوگوں کا علاج کرنے کے لیے ریکی کا استعمال کرتے ہوئے میں ان کا ذہنی و جسمانی تناؤ دور کرتی ہوں جس نے پٹھوں کی اینٹھن کی شکل اختیار کر کے ان کی کمر کو جکڑ لیا ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ ان کی ریڑھ کے مہرے اپنے درست مقام سے ہٹ چکے ہوتے ہیں تو وہ بھی پٹھوں کی اینٹھن ختم ہونے پر اپنے درست مقام پر آ جاتے ہیں۔ عام طور پر مجھے صرف تین مسلسل دنوں تک ریکی سیشن کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایک مرتبہ میں نے ایک بوڑھی آسٹریلین عورت کا علاج کیا۔ اس کی پوری کمر کسی ایسے فرد کے مساج کے بعد جکڑی جا چکی تھی جس نے اس کے پٹھوں کا کھچاؤ ختم کرنے کی کوشش کی تھی۔ اب وہ بالکل حرکت نہیں کر سکتی تھی جب کسی کا غلط علاج ہو جائے تو اس کے ذہن میں خوف بیٹھ جانا قدرتی بات ہے۔ چونکہ ریکی میں کسی مساج یا ورزش جیسے عمل کی ضرورت نہیں ہوتی چنانچہ مذکورہ خاتون کے معاملے میں انتہائی موزوں تھا۔ اس کی کمر کو ایک مرتبہ پھر لچکدار اور قابل حرکت بنانے کے لیے مسلسل ریکی علاج میں ایک مہینہ لگ گیا۔ اب وہ خاتون باقاعدگی سے نقل و حرکت کر سکتی تھی۔ انجام کار اس نے خود بھی ریکی سیکھ لی جس طرح دنیا بھر میں متاثر ہونے والے افراد ذوق و شوق سے ریکی برادری میں شامل ہو جاتے ہیں۔

کمر کے مسائل ریکی سے دور کرنے میں ایک الجھن یہ ہے کہ جن لوگوں کو کمر درد یا کمر کی اینٹھن کا مسئلہ ذہنی دباؤ سے پٹھوں میں کھچاؤ کی وجہ سے ہوتا ہے وہ بار بار ریکی ماسٹر کے پاس آتے ہیں کیونکہ انہیں بار بار یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ مجھے ایک

غصیلی عورت یاد ہے جس کی کمر بار بار اینٹھن میں مبتلا ہو جاتی تھی اور اسے میرے پاس آنا پڑتا تھا۔ مجھے حیرت ہوتی تھی کہ وہ اپنی کمر کو کس طرح بار بار خشک تختہ بنا لیتی ہے۔ میں نے ایک مرتبہ اسے کسی پر چلاتے ہوئے دیکھا اور ساری بات میری سمجھ میں آ گئی۔ اسی چیز نے مجھے الیگزینڈر تکنیکس کی طرف متوجہ کیا۔ ان میں آپ اپنی عادتوں سے آگاہ ہو جاتے ہیں اور آپ کو معلوم ہو جاتا ہے کہ آپ کس طرح اپنے لیے مسائل پیدا کر لیتے ہیں۔

یہ درست ہے کہ جس طرح الیگزینڈر ٹیچر سکھاتا ہے اس طرح ریکی کی سپردداری کوئی تبدیلی نہیں پیدا کر سکتی۔ میرا تجربہ یہ ہے کہ صرف چھونے کی کوالٹی ہی اثر انداز ہوتی ہے۔ ایک دفعہ ایک الیگزینڈر ٹیچر نے مجھ سے پوچھا کہ میں جب اس کو مساج کر رہی تھی تو دوسری توانائی کیا تھی؟ اس لطیف فرق سے ہی تبدیلی آ سکتی ہے جو آپ کے ذہن پر اثر انداز ہو کر آپ کو اپنی عادتوں پر نظر ثانی کا موقعہ دیتا ہے۔

میں محسوس کرتی ہوں کہ ریکی وجدان تیز کرنے میں مدد کرتی ہے۔ اس حساسیت کو بڑھاتی ہے جو الیگزینڈر تکنیک میں اہمیت رکھتی ہے۔ اگر آپ ریکی سپردداری رکھتے ہیں تو یہ اضافی فائدہ آپ کی ذات کا وہ حصہ بن جاتا ہے۔

ریکی اور چی گانگ:

چی گانگ کچھ خصوصی ورزشوں اور ذہنی ارتکاز کے مجموعہ کا نام ہے۔ یہ روایتی چینی طریقہ صحت خوب سے خوب تر بنانے، بیماریوں کا علاج کرنے، لمبی زندگی، بہتر ذہنی صحت اور خود شناسی کی اعلیٰ تر سطح حاصل کرنے کا ذریعہ ہے۔

چی کا مطلب توانائی یا قوت حیات ہے جبکہ گانگ کا لفظ چینی زبان میں مجتمع کرنے یا ترقی دینے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس دستور العمل کے ذریعے لوگ اپنی قوت حیات کو توانا کرتے اور داخلی نظام کو فعال بناتے ہیں۔

میرے نزدیک ریکی اور چی گانگ کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ دونوں قدیم اور مشرقی دستور العمل ہیں۔ انہیں کسی استاد کے ذریعے سپردداری یا منتقلی کے ساتھ سکھایا جاتا ہے اور ان دونوں کی بنیاد ایک جیسی روایت ہے۔ دونوں روحانی دستور العمل ہیں جن کا مقصد شفا بخشی اور اس لفظ کے بھرپور معنی کا اطلاق ان پر ہوتا ہے۔

ان میں بڑا فرق جسمانی حرکات ہیں جو چی گانگ میں پائی جاتی ہیں۔ ریکی پریکٹس میں معالج گھنٹوں تک مریض کے جسم پر ہاتھ رکھے بیٹھا رہتا اور اسے توانائی مہیا کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔ جن لوگوں کو ریکی کی سپرداری حاصل ہوتی ہے وہ توانائی محسوس کرنے میں ماہر ہوتے ہیں۔ انہیں چی گانگ سکھانا آسان ہوتا ہے۔

میں یہاں یہ ذکر بھی کرنا چاہتی ہوں کہ اپنے چی گانگ ماسٹرز زی جنگ اور زیندی وانگ کے ساتھ چی گانگ کی مشق کے دوران میں نے لطیف توانائی کی اثر انگیزی کے بارے میں اپنی تفہیم کو گہرا کیا تو مجھے ریکی کی کارکردگی سمجھنے میں بہت مدد ملی۔

ریکی اور آکوپنکچر:

چی گانگ کی طرح آکوپنکچر کی جڑیں بھی چینی روایت اور طریقہ علاج میں پائی جاتی ہیں۔ اس میں مریض کی کسی ذہنی و جسمانی ورزش کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ ہی معالج کے ذہنی ارتکاز یا جسم پر مسلسل ہاتھ رکھنے کی۔ اس کی بجائے مریض کے جسم کے مختلف مقامات پر سوئیاں گاڑی جاتی ہیں تاکہ جس کی توانائی کی گزرگاہوں یا راستوں کو صاف کر کے توانائی کا بہاؤ رواں یا اس کا توازن بحال کیا جائے۔

لوگ مجھ سے پوچھتے ہیں کہ جب میں ریکی جانتی ہوں تو پھر مجھے ان مختلف طریقوں کو سیکھنے کی ضرورت یا خواہش کیوں ہے؟ میرا جواب یہ ہوتا ہے کہ ریکی کسی بھی طریقہ علاج یا روحانی دستور العمل سے متصادم نہیں۔ بلکہ اسے مختلف طریقہ ہائے علاج کے نتائج مؤثر اور یقینی بنانے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ متعدد طریقہ علاج کے ادھورے پن کو ختم کرتی ہے۔ دراصل ریکی جاننے کی وجہ ہی سے میں دوسرے طریقوں کے بارے میں آگاہی حاصل کر کے توانائی کی اثر انگیزی کے بارے میں مزید جاننا چاہتی ہوں۔ میں نے دیکھا ہے کہ یہ تمام معالجاتی طریقے اور روحانی نظام ایک دوسرے سے مربوط اور ایک دوسرے کی تکمیل کرتے ہیں۔

میں نے دیکھا ہے کہ آکوپنکچر حاد اور مخصوص نوعیت کے امراض میں تیزی سے شفا مہیا کرتا ہے۔ ریکی کے ساتھ اس کا امتزاج نہایت شاندار نتائج کی ضمانت بن جاتا

ہے۔ جب میں نے آکوپنکچر علاج لینا شروع کیا تو اس وقت تک مجھے اس حقیقت کا اندازہ نہیں تھا کہ ایک مریض کی حیثیت سے سوئیوں کے ساتھ آپ آکوپنکچرسٹ کی توانائی بھی اپنے جسم میں موصول کرتے ہیں۔ اب زیادہ تجربے کے بعد میں نے محسوس کیا ہے کہ یہ نتیجہ تو ناگزیر ہے چنانچہ اگر آکوپنکچرسٹ ریکی کے لیے مریض کے جسم پر اپنے ہاتھ رکھے اور اس کے ساتھ ساتھ سوئیاں بھی مریض کے جسم میں لگائے تو ان سوئیوں کے ذریعے مریض کے جسم میں داخل ہونے والی توانائی زیادہ طاقتور اور تیز ہوگی۔

ایک دفعہ میں نے ایڈز کے دو مریضوں کو ریکی دی۔ انہی دنوں ایک اور معالج ان کے مدافعتی نظاموں کو طاقتور بنانے کے لیے ان کا علاج آکوپنکچر کے ذریعے کر رہا تھا۔ جب میں نے اپنے ہاتھ ان مریضوں کے پاؤں پر رکھے تو مجھے انتہائی عجیب سا احساس ابھرا۔ مجھے لگا کہ میرے ہاتھ توانائی کے کسی کثیف حلقہ میں اتر گئے ہیں جو پہلے سے وہاں پر موجود تھا۔ میرے دیگر محسوسات بتا رہے تھے کہ دونوں مریض جذباتی خلفشار میں مبتلا ہیں۔ ان کو اسی بیماری کی وجہ سے ملازمتوں سے نکال دیا گیا تھا۔ کچھ دنوں کے بعد میں نے ان کے جسموں میں ریکی کا تسکین بخش اثر غالب آتے ہوئے محسوس کیا۔ ایسا لگتا تھا کہ دو بہاؤ ایک ہی وقت میں جاری ہیں۔

بیچ ادویات، ہومیوپیتھی اور نباتات:

بیچ فلاور ادویات 38 مختلف نیچرل ہربل ادویات پر مشتمل اور ہومیوپیتھک ادویات کی طرح کشید کردہ جوہر ہوتی ہیں۔ یہ 38 مختلف قسم کی منفی جذباتی کیفیات پر ارتعاشی اثرات مرتب کرتی ہیں۔

میں نے جب پہلے پہل جذباتی مسائل سے دوچار متعدد افراد کا علاج شروع کیا تھا تو اپنے علاج کے دوران مریضوں کو مشورہ دیتی تھی کہ وہ بیچ ادویات کے قطرے بھی پئیں تاکہ تیزی سے اچھے نتائج مل سکیں۔ متعلقہ ادویات تجویز کرنا آسان ہوتا ہے کیونکہ آپ کو ریکی کے ذریعے علاج کرنے کے دوران ان کے مخصوص مسائل کا علم ہو جاتا ہے۔

میں ایک ریکی معالج کو جانتی ہوں جو اپنے مریضوں کو ہومیوپیتھک معالجین

سے بھی ادویات لینے کی ہدایت کرتی تھی۔ اس کا کہنا تھا کہ ریکی اور ہومیو پیتھی ایک عمدہ امتزاج ہے۔ ملا جلا علاج کرنے میں ایک مسئلہ یہ ہے کہ معالج کو پوری طرح معلوم ہونا چاہیے کہ کون سا علاج کیا اثرات مرتب کرتا ہے اور اگر یہ ضروری ہے تو امتزاج میں کس وقت شامل کیا جانا چاہیے۔

ہومیو پیتھک یا بیچ کی تجویز کردہ دوا کی بوتل یا ہربز کو بذات خود ریکی معالج کو اپنے ہاتھ میں کچھ دیر تک پکڑے رہنا چاہیے تاکہ اس دوا یا ہرب میں ریکی جذب ہو جائے اور اس کی اثر انگیزی میں اضافہ ہو جائے۔ کچھ ریکی معالج تو روایتی طریقہ ہائے علاج کی ادویات کو بھی ریکی دیتے ہیں تاکہ ان کے مضر سائیڈ ایفیکٹس کم سے کم ہو جائیں۔ کرسٹلز کو بھی ریکی کے ذریعے طاقتور بنایا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے انہیں ہاتھوں میں رکھنا اور ان پر ذہنی ارتکاز سے اثرات مرتب کرنا ضروری ہوتا ہے۔

ریکی اور دیگر روایتی علاج:

یہ بات بہت ضروری ہے کہ تکمیلی علاج کی مدد لیتے ہوئے لوگوں کو روایتی علاج معالجے سے نہ تو دور رکھا جائے اور نہ ہی انہیں روایتی علاج سے روکا جائے۔ یہ معاملہ ان کے اور ان کے ڈاکٹرز کے درمیان ہوتا ہے۔ ریکی بعض اوقات معجزاتی نتائج پیدا کرتی ہے لیکن علاج کرنا ایسی بات نہیں جس کے بارے میں آپ معالج کی حیثیت سے کوئی وعدہ یا یقین دہانی کر سکیں۔ شفا بخشی کی کوشش کرنا آپ کا فرض ہے' شفا آپ کے ہاتھ میں نہیں ہے۔

اگر کوئی فرد صرف تکمیلی طریقوں پر عمل کرنا چاہتا ہے تو یہ اس کی خواہش ہے جس کو بدلنے کا آپ کو اختیار نہیں۔ یہ عام طور پر ریکی سے قطع نظر کئی اور سطحوں پر ہونے والا کام ہوتا ہے مثلاً لائف سٹائل میں تبدیلیاں جن میں ورزش' غذا اور زندگی کے روحانی پہلو پر توجہ اور یوگا یا چی گانگ جیسے طریقے شامل ہیں۔ تکمیلی معالجات کا امتزاج بھی ضروری ہوتا ہے۔

روایتی ادویات کے ساتھ ریکی کے استعمال میں کوئی نقصان نہیں ہوتا اس کی

ایک مثال درج ذیل ہے۔

ریکی اور ریڈیو تھراپی:

اپنی عمر کے ابتدائی پچاس کے عشرہ ایک خاتون جین کو جنوری 1996ء میں گردن کے کینسر کی تشخیص کی گئی۔ چونکہ آپریشن کا آپشن موجود نہیں تھا چنانچہ اسے ریڈیو تھراپی کے 30 سیشنز سے گزارنے کا پروگرام بنایا گیا۔ علاج فروری کے آخر میں شروع ہوا' ہفتہ وار چھٹیوں کے علاوہ جاری رہا۔

جرمنی سے جین کے کچھ دوستوں نے اسے ایک طریقہ علاج کے بارے میں بتایا جس کو ریکی کہا جاتا ہے۔ اسے مشورہ دیا کہ وہ جس قدر جلد ممکن ہو انگلستان میں کوئی ریکی معالج تلاش کرے۔ جین کے لیے ریکی کے بارے میں معلومات حاصل کرنا ایک مسئلہ بن گیا۔ ایک ساتھی کے ساتھ گفتگو کے دوران اچانک ریکی کا ذکر آ گیا۔ اس نے بتایا کہ وہ ریکی کا تذکرہ کہیں اور بھی سن چکا ہے۔ انہوں نے فیصلہ کیا کہ ساؤتھ لندن نیچرل ہیلنگ سنٹر میں فون کیا جائے۔

مارچ کے وسط میں جین کو ریکی ٹریٹ منٹ ملنا شروع ہو گیا۔ اس وقت تک اسے ریڈیو تھراپی کے 18 سیشن مل چکے تھے لیکن ابھی تک اسے کوئی بہتری محسوس نہیں ہو رہی تھی۔ اس کی ریکی معالج میگی نے تجویز کیا کہ وہ ریکی علاج کے ساتھ ساتھ کسی ہومیو پیتھ سے بھی علاج شروع کرائے۔ جین کو ریکی کے چار سیشن مل چکے تھے۔ ان کی بدولت اس کا انرجی لیول بلند ہو چکا تھا اور وہ روزانہ ہسپتال جانے کے قابل تھی۔ جین کو ریڈیو تھراپی نے جھلسا رکھا تھا لیکن ریکی نے اس کی جلن میں کمی کر کے قابل برداشت بنا رکھا تھا۔ ابتدا میں صرف اس کی بیرونی جلد جھلسی تھی لیکن اب اندر تک گوشت جل چکا تھا۔

اپریل میں جین نے انٹرنل تھراپی کے لیے ہسپتال میں جانا شروع کر دیا۔ میگی اب ریکی دینے کے لیے جین کے گھر جاتی تھی کیونکہ وہ بہت کمزور ہو چکی تھی۔ جین کی کمزور حالت کے پیش نظر میگی نے تجویز کیا کہ وہ ریکی کی سپردداری لے لے تاکہ وہ روزانہ اپنا علاج خود کر سکے۔ کچھ دنوں بعد جین نے مجھ سے فرسٹ ڈگری ریکی کی سپردداری لے لی۔

اگرچہ جین خود کو روزانہ ریکی دے رہی تھی لیکن اس نے مہینے میں ایک مرتبہ میگی سے بھی ریکی سیشن لینا جاری رکھا۔ موسم گرما کے دوران آہستہ آہستہ جین کی کمزوری دور ہونے لگی اور ریکی کی مدد سے اس کی جھلسی ہوئی جلد بھی مندمل ہونے لگی۔ اب جین نے ساؤتھ لندن نیچرل ہیلتھ سنٹر میں چی گانگ کی کلاسیں بھی لینا شروع کر دیں۔

جین کو یقین ہے کہ ریڈیو تھراپی کے نقصان دہ اثرات سے تیزی کے ساتھ بحالی کی وجہ ریکی ٹریٹ منٹ تھا۔ اس کا خیال ہے کہ ریکی نے اس کے مثانے اور آنتوں کو پہنچنے والے ممکنہ نقصان سے بچا لیا جین کو اس بات میں بھی کوئی شبہ محسوس نہیں ہوتا کہ اس کے ٹیومر کی تحلیل اور ریڈیو تھراپی کے اثرات زائل کرنے میں صرف اور صرف ریکی نے مدد دی ہے۔ آخری سکین میں دیکھنے میں آیا کہ ٹیومر کا کوئی نشان باقی نہیں ہے۔ جین کو ریکی کا ایک اضافی فائدہ یہ ہوا کہ اس کا برسوں پرانا سر درد ہمیشہ کے لیے ختم ہو گیا۔

جین اب ذہنی اور جسمانی طور پر شاندار ہے۔

12

ریکی ماسٹر کی تلاش

دسمبر 1980ء میں جب ٹکاٹا کا انتقال ہوا تو وہ اپنی پوتی فائیلس لی فرموٹو کو اپنا جانشین بنا چکی تھیں۔

فائیلس نے اپنی فرسٹ ڈگری ریکی کی سپردداریاں بچپن میں ہی لے لی تھیں اور اپنی دادی کو ریکی ٹریٹ منٹ دیا کرتی تھی۔ 1979ء میں ٹکاٹا نے فائیلس کو ماسٹر کی حیثیت سے سپردداری دی۔ فائیلس نے متعدد سفر بھی کیے اور اپنی دادی سے ان کی زندگی کے آخری دو برسوں میں مستقبل کے کردار کے لیے بھرپور تربیت حاصل کی۔

1982ء کے موسم بہار میں ٹکاٹا کے اور بچنل 22 ماسٹرز ہوائی میں اکٹھے ہوئے تاکہ اپنی استاد کو خراج عقیدت پیش کر سکیں اور اس تحفہ کے لیے سپاس گزار ہو سکیں جو اس کے ذریعے انہیں ملا تھا۔ یہ اجتماع بڑے جزیرے میں منعقد ہوا۔ ٹکاٹا کی راکھ اس بدھ مندر میں رکھی گئی جہاں وہ اپنی زندگی میں عبادت کیا کرتی تھی۔ اپنے اتحاد کا جو احساس انہیں اس موقعہ پر ملا اس نے انہیں سالانہ اجتماع کا تصور پیش کیا۔

1983ء میں اپنے اگلے اجتماع کے دوران ریکی اتحاد تشکیل دیا گیا تاکہ یوسوئی سسٹم آف ریکی ہیلنگ کا تحفظ اور وقار برقرار رہے۔ اسی سالانہ اجتماع میں فائیلس لی فرموٹو کو ریکی سلسلہ کی نئی گرینڈ ماسٹر تسلیم کیا گیا۔ میکاؤ یوسوئی، چوجیرو یاہاشی اور

مرچُو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

ہاوائیو ٹکاٹا کے بعد وہ اس روحانی سلسلے کی وارث اور جانشین بنائی گئی۔

ٹکاٹا کے بعد دنیا بھر میں ریکی ایک دھماکے کی طرح پھٹ کر پھیل گئی ہے۔ بڑا فرق جو ریکی میں اب اور ٹکاٹا کی زندگی کے دوران پایا جاتا تھا' صرف یہ ہے کہ ٹکاٹا کے دور میں ریکی ماسٹر کی سپردداری صرف گرینڈ ماسٹر دیتا تھا۔ اب سینئر ریکی ماسٹرز جن کو کئی برسوں کی پریکٹس حاصل ہو وہ دوسرے لوگوں کو تھرڈ ڈگری ریکی کی سپردداری دے سکتے ہیں۔ اسی ڈگری کے حامل کو ریکی ماسٹر کہا جاتا ہے۔

اگرچہ فرسٹ اور سیکنڈ ڈگری ریکی' ریکی ورکشاپس میں سکھائی جاتی ہے۔ تاہم ریکی ماسٹر بننا ایک لانگ ٹرم پراجیکٹ ہے۔ یہ عام طور پر ایک غیر رسمی اپرنٹس شپ کی شکل اختیار کر جاتا ہے جو کسی منتخب استاد کی زیر نگرانی مکمل ہوتا ہے۔ ماسٹر ڈگری کا امیدوار کئی سال تک ریکی کی پریکٹس کرتا ہے تاکہ دوسرے لوگوں کو یہ دستور العمل سکھا سکے اور ان کی رہنمائی کر سکے۔

ذاتی تطہیر کا ایک عمل بھی ریکی پریکٹس کے دوران وقوع پذیر ہوتا ہے۔ ایک ریکی ماسٹر کو اس سے گزرنا پڑتا ہے یا پھر اس کا کم از کم اپنی خامیوں اور مسائل سے آگاہ ہونا ضروری ہوتا ہے۔ اگر ایک ریکی ماسٹر پوری طرح تیار نہ ہو اور ریکی سلسلہ سے ہم آہنگ نہ ہو تو اس کی طرف سے دی گئی سپردداریاں اتنی طاقتور نہیں ہوتی۔ جتنا انہیں ہونا چاہیے۔

ریکی اتحاد' ریکی ماسٹر بننے کے نازک مرحلہ کے لیے رہنما خطوط مہیا کرتا ہے اور ایک ایسے معاون گروپ کا کردار ادا کرتے ہوئے پہلے سے موجود ریکی ماسٹرز کی مدد کرتا ہے۔ یہ گروپ صرف ایسے ارکان کو قبول کرتا ہے جو ان کی ہدایات پر چلتا اور پیشہ ورانہ معیار کو پیش نظر رکھتا ہے۔ اس معیار میں ضابطۂ اخلاق اور شناخت کا بیان شامل ہے۔

دنیا بھر میں موجود سینکڑوں ریکی ماسٹرز کی فہرست ہر سال ریکی اتحاد کی طرف سے شائع ہوتی ہے۔ اس وقت اتحاد کے دو دفاتر ہیں۔ ان میں سے ایک ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں اور دوسرا یورپ میں ہے۔

1. The REIKI Alliance
P.O.Box 41
Cataldo, Idaho 83810-1041
USA
Telephone: 1 208 - 682 - 3535
Fax: 1 208 - 682 - 4848

2. HONTHORST STRAAT # 40 11
1071 AM Amsterdam
Nether Lands
Telephone: + 31 (0) 294 290022
Fax: + 31 (0) 294 290931

زبانی اظہار کی قوت:

اپنا ریکی ماسٹر تلاش کرنے کا روایتی طریقہ ہمیشہ سے زبانی اظہار رہا ہے۔ ٹکاٹا اشتہاروں اور تشہیری مہم کے خلاف تھیں۔ وہ سمجھتی تھیں کہ ریکی کو بذات خود لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کرنا چاہیے۔ ریکی میں یہ تصور مجھے بھی ہمیشہ سے پسند ہے۔ ایک شخص کو ریکی کا زبردست تجربہ ہوتا ہے تو وہ از خود دوسروں سے تذکرہ کرتا ہے۔ سننے والے اس سے استفادہ کرتے اور سپردداری لینے پر مائل ہو جاتے ہیں۔ اس کے لیے کسی کو قائل کرنے کی ضرورت نہیں۔ ریکی اپنا ثبوت آپ پیش کرتی ہے۔ آپ کسی کو بتا سکتے ہیں۔ اسے پیشکش کر سکتے ہیں۔ پیشکش قبول کرنا نہ کرنا کسی کی اپنی پسند اور صوابدید ہے۔ خوشبو از خود پھیل جاتی ہے۔ آپ کا کام لوگوں کو اپنی طرف کھینچ لے گا۔

میں نے اس کی بہت سی مثالیں دیکھی ہیں۔ اکثر اوقات پورا خاندان ایک ایک کر کے آتا اور سپردداری لیتا ہے۔ زبانی اظہار کی قوت کا ایک مظاہرہ میرے مشاہدہ میں شراب نوشی کے ایک عادی فرد کے حوالے سے آیا۔ شراب کا یہ رسیا شمالی پیرس کے ایک کیفے میں زیادہ وقت گزارتا تھا۔ ریکی کی بدولت اسے اس بری لت سے نجات مل گئی تو اس نے فرسٹ ڈگری کی سپردداری لے لی۔ اس کا تذکرہ اس نے کیفے میں کام کرنے

والے لوگوں سے کیا۔ پھر وہ گاہکوں کو بھی بتانے لگا۔ مختصر سے عرصہ میں بہت سے لوگ راغب ہو گئے۔ ایک ویٹر نے مجھ سے ریکی سیکھی۔ پھر ویٹر کی بہن نے سپردداری لی پھر اس کی ماں اور گرل فرینڈ' یہاں تک کہ کیفے کے مالک نے بھی ریکی برادری میں شمولیت حاصل کر لی۔ کیفے کے مالک کے بعد اس کی بیوی اور بیوی کے بھائی نے سپردداری لی۔ وہ اپنی تین سو بھیڑوں پر ریکی کرنا چاہتا تھا۔ میں نے کئی اور ایسے لوگوں کو سپردداری دینا شروع کی جو شراب نوشی کی لت میں گرفتار تھے اور زیادہ وقت اس کیفے میں گزارتے تھے۔ یہ بات اتنی پھیلی کہ شہر کے ایک اور کیفے کا مالک بھی ریکی سیکھنے کے لیے آ گیا۔

اس تجربے کے حوالے سے دلچسپ بات یہ تھی کہ یہ لوگ تکمیلی علاج میں دلچسپی نہیں رکھتے تھے اور کوئی متبادل لائف سٹائل اپنانے پر تیار نہیں تھے۔

ریکی ماسٹر تلاش کرنے کے میں نے آپ کو دو طریقے بتائے ہیں۔ پہلا رسمی طریقہ ہے اور دوسرا اپنی زندگی کو اپنا ٹیچر تلاش کرنے میں گم کر دیتا ہے۔ آپ کو گفتگو کے ذریعے اس تک پہنچنا ہے۔ ریکی علاج دینے والا محض پریکٹیشنر بھی ہو سکتا ہے۔ آپ اس کے ذریعے ماسٹر تک پہنچ سکتے ہیں۔ دنیا میں کہیں بھی ریکی سکھانے والوں کا اشتہار ریڈیو' ٹیلی ویژن یا اخبار میں آپ کو نظر نہیں آئے گا۔ یہ تشہیر ہونٹوں کے ذریعے ہوتی ہے اور مستفید ہونے والے اسے آگے بڑھاتے ہیں۔

ریکی سپردداری نہ تو کتابوں سے پڑھ کر حاصل ہو سکتی ہے اور نہ ٹیلی فون پر آپ کو ریکی برادری کی شمولیت دی جا سکتی ہے۔ یہ سلسلہ قدیم اور مقدس ہے جو بالمشافہ سپردداری کے ذریعے قائم ہے اور قائم رہے گا۔

❖ .... ❖ .... ❖

13

ریکی کے روحانی اصول

ڈاکٹر یوسوئی کی داستان حیات آپ کو یاد ہو گی۔ انہوں نے سب سے پہلے شفا بخشی کا کام جھونپڑیوں میں گداگروں سے شروع کیا تھا۔ گداگروں نے اپنی صحت یابی پر کسی ممونیت کا اظہار نہیں کیا تھا۔ وہ اپنی زندگیاں بھی تبدیل نہیں کرنا چاہتے تھے۔ اس تجربہ سے ڈاکٹر یوسوئی کے پانچ روحانی اصول برآمد ہوئے۔ یہی وہ رہنما خطوط ہیں جو ہمیں بتاتے ہیں کہ کس طرح اپنی زندگی گزاری جائے یہ ہماری صحت کے ساتھ ایک وسیع تر مفہوم میں وابستہ ہیں۔

بظاہر یہ اصول آپ کو بہت سادہ نظر آئیں گے لیکن ان پر عمل کرنا ہمیشہ اتنا آسان نہیں ہوتا۔ ان پر غور کرتے رہا کریں۔

بس آج کے دن غصہ و برہمی کا مظاہرہ نہیں کرنا:

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہمیں اپنا غصہ دبا دینا چاہیے۔ اس کا مطلب ہے کہ ہمیں اپنے جذبات کا اچھی طرح علم ہونا چاہیے اور کوشش کرنا چاہیے کہ ان کا اظہار تعمیری اور مثبت انداز میں کریں۔ ہمیں اپنا غصہ ان افراد پر بھی نہیں نکالنا چاہیے جن کا اس سے کوئی تعلق نہیں۔

جن کی وجہ سے غصہ آئے ان پر بھی آتش فشاں بن کر پھٹ نہیں پڑنا چاہیے۔ اپنے غصہ کا اظہار جارحانہ انداز میں مت کریں۔ جب بھی آپ کو غصہ وطیش آئے۔ یہ رہنما اصول یاد کرلیں کہ مجھے آج کے دن اپنے غصہ و برہمی کا مظاہرہ نہیں کرنا۔ یہی اصول آپ اپنے مریضوں اور طالب علموں کو بھی ازبر کرا سکتے ہیں۔

جب ہم شفا بخشی کا سیشن شروع کرتے ہیں تو لوگوں کا دبا ہوا بہت سا غصہ خارج ہو جاتا ہے۔ جب بھی جذبات کی شدت اور ہونے والے واقعہ کے درمیان نامناسب مقابلہ ہوتا ہے تو ہم جانتے ہیں کہ بہت سے غیر شعوری محسوسات ابل پڑتے ہیں۔

ہم جس قدر زیادہ اپنی حقیقی داخلی محبت کے ساتھ خود کو مربوط کرتے ہیں۔ اتنی ہی تیزی سے اپنے غصے کو زائل کرتے اور دوسرے منفی جذبات سے نجات پالیتے ہیں۔ جذبات کو دبانے کی بجائے انہیں محسوس کرنے میں کوئی برائی نہیں۔ جذبات تو وہ توانائی ہوتے ہیں جو متحرک رہتی ہے۔ جب انہیں روک دیا جاتا ہے تو ہم اس کے نتیجہ میں بیمار بھی ہو سکتے ہیں۔

بس آج کے دن پریشان نہیں ہونا:

پریشان ہونا کسی مسئلہ یا صورتحال سے نکلنے میں مدد نہیں دیتا۔ یہ ہمارے جسم میں تناؤ اور دباؤ پیدا کرتا ہے۔ اگر ہم واقعی اس سے آگاہ ہو جائیں تو پریشان ہونے کو بری عادت سمجھ کر چھوڑ دیں۔

صرف آج کے دن ہم اس تجربہ کو آزمانے کی کوشش کر سکتے ہیں کہ یہ ہمارے اردگرد موجود ہے۔ اگر ہم بہت زیادہ پریشان ہوں تو اس کا مطلب ہے کہ اپنے خدا سے اپنا تعلق توڑ رہے ہیں۔ ہمیں اس پر بھروسہ نہیں آپ خدا سے تعلق برقرار رکھنے کا جو بھی ذریعہ اپناتے ہیں اسے اپنائیں عبادت کریں' مراقبہ کریں یا ریکی کریں لیکن مایوس نہ ہوں۔ مایوسی پریشانی پیدا کرتی ہے۔ پریشان ہو کر بدحواسی میں مبتلا ہونا مزید مسائل پیدا کرتا ہے۔ الوہی طاقت پر بھروسہ کریں اور اپنا مسئلہ حل کرنے کی کوشش کریں۔ خود کو یاد

دلائیں کہ کم از کم آج کے دن میں نے پریشان نہیں ہونا بلکہ اپنی مشکل سے نکلنے کا راستہ سوچنا ہے۔

اپنے والدین' اساتذہ اور بزرگوں کا احترام کرنا ہے:

ہم اپنے والدین اور اساتذہ سے زندگی گزارنے کا ڈھنگ سیکھتے ہیں۔ ان سے تعلیم و تربیت حاصل کرتے ہیں۔ جب ہم ان کا علم اپنے اندر اتارتے یعنی ذہن نشین کرتے ہیں تو یہ ہمارا حصہ بن جاتا ہے چنانچہ اپنے والدین اور اساتذہ کا احترام کرنا دراصل اپنا احترام کرنا ہے۔

میرے والدین نے ہمیشہ میری مدد اور حمایت کی۔ بعض اوقات تو ایسی صورتحال میں کی کہ وہ سمجھ نہیں سکے تھے کہ میں کیا کر رہی ہوں۔ میں اس کے لیے ہمیشہ ان کی ممنون رہوں گی۔ اگر کچھ لوگ ہر اس بات سے اتفاق نہیں کرتے جو ان کے والدین نے کی تو اپنی باری پر وہ والدین کی حیثیت سے نشانہ بن جاتے ہیں۔ اس لیے ہمیں اپنے والدین کی طرف مفاہمت اور ہمدردی کے ساتھ دیکھنا چاہیے۔ ان پر الزام دیتے رہنا ردعمل پر مبنی رویہ میں خود کو مقفل کر دیتا ہے۔

اپنے اساتذہ کے بارے میں سوچتے ہوئے میں احساس تشکر میں ڈوب جاتی ہوں۔ انہوں نے ہمیں جو نعمت دی اس کا کوئی بدل نہیں دیا جا سکتا۔ میرے خیال میں ان کے احترام کا تقاضا ہے کہ ان کی تعلیمات پر عمل کرنے کی کوشش کی جائے۔

اپنی معاش دیانت داری سے حاصل کریں:

ہمیں اپنی روزی جائز طریقہ سے کمانا چاہیے۔ اس طرح اپنی زندگیاں بسر کرنا چاہئیں کہ ہم اپنی ذات کے لیے سچے اور دیانتدار رہیں۔ اپنے اعمال کا پھل ہمیں چکھنا ہے کسی اور کو نہیں ہم جو بوئیں گے وہی کاٹیں گے۔ جزا و سزا تو بعد کی بات ہے' جس طرح کی اخلاقیات کے ساتھ ہم اپنی زندگی گزارتے ہیں وسیع تر مفہوم میں اس کے اثرات ہماری صحت پر پڑتے ہیں۔

دیانتداری صرف حقائق کو برقرار رکھنا نہیں۔ یہ اپنے گہرے جذبات و

احساسات کا احترام کرنا' اپنے اعتقادات پر عمل کرنا اور اپنے اندر کی خدائی طاقت..... ضمیر..... سے ہم آہنگ رہنا ہے۔

دیانتداری سے اپنی معاش حاصل کرنا نہ صرف آپ کو روحانی تسکین و طاقت دیتا ہے بلکہ پوری معاشرت کو تحفظ دیتا اور دوسرے لوگوں کو زندہ رہنے کے مساوی حقوق مہیا کرتا ہے۔ اس کے برعکس بددیانتی معاشرتی ناسور اور عدم مساوات کو جنم دیتی ہے۔ جس کو دنیا کی کوئی بھی اخلاقیات جائز اور پسندیدہ قرار نہیں دیتی۔ بددیانتی آپ کے جسم میں منفی توانائی پیدا کرتی اور انفرادی اور اجتماعی مسائل کو جنم دیتی ہے۔

ہر ذی روح کے لیے ممونیت کا اظہار کریں:

ریکی میں ہم ہمیشہ ہر ٹریٹ منٹ کا اختتام یہ کہتے ہوئے کرتے ہیں۔ آپ کا شکریہ' آپ کا شکریہ' آپ کا شکریہ۔ (تھینک یو' تھینک یو)

یہ روحانی توانائی کے کام کو تسلیم کرنے کا اظہار ہوتا ہے۔ ہم تو محض ذریعہ ہوتے ہیں۔ توانائی کی گزرگاہ بنتے ہیں۔ ہم خود تو کچھ بھی نہیں کرتے۔ اس لیے کسی تحسین یا تنقید کی گنجائش ہی نہیں ہوتی۔

ہم سب اس توانائی کے ذریعے آپس میں مربوط ہیں۔ انسان جانور اور پودے' سب میں یہ توانائی دوڑ رہی ہے اور ایک دوسرے سے مربوط کرتی ہے۔ جب ہم واقعتاً اس چیز کا ادراک کرلیں گے تو ہم زیادہ ہمدردی اور محبت کے ساتھ رہنا شروع کردیں گے جو ہماری موجودگی کی اصل بنیاد ہے۔

پودوں' جانوروں اور انسانوں کے لیے ممونیت کا رویہ رکھیں زندگی کی یہ تمام شکلیں کرہ ارض کا امتیاز ہیں۔ دوسروں کے لیے نرمی اور محبت آپ کے اندر مثبت توانائی کو فروغ دیتی ہے اور آپ کی صحت کو بہتر بناتی ہے۔

❖....❖....❖

14

مادی اور غیر مادی جسم

ریکی یا قوت حیات' کائناتی زندگی کی قوت اور تمام زندہ اشیاء کی صحت اور زندگی کی بنیاد ہے۔ ہر ذی روح میں یہ موجود ہے۔ اس کی کمزوری سے صحت اور مزاج میں تبدیلی آجاتی ہے۔ ذی روح کے اردگرد موجود منفی قوتیں یعنی بیماریاں غالب آجاتی ہیں۔ جسم سے اس کی رخصتی کا نام موت ہے۔ ریکی جب جسم میں رواں ہوتی ہے تو حوصلہ اور امنگیں بلند ہوتی ہیں۔ یہ قوت کرہ ارض میں ہمیں درج ذیل ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔

ہوا'	سورج کی روشنی'	مٹی' پانی
غذا'	درخت اور پودے'	موسم

مندرجہ بالا ذرائع جس قدر خالص اور فطری ہوں گے' ریکی یا پران کی کوالٹی اور حلقۂ اثر زیادہ بہتر اور مؤثر ہوں گے۔ ان ذرائع کے اثرات سے آپ روزمرہ زندگی میں آگاہ ہوتے رہتے ہیں۔ جب ہم فطرت سے عملی طور پر ملحق ہوتے ہیں تو ہمیں اس کا بھرپور احساس ملتا ہے۔ مثلاً جب ہم روزانہ پانی' دھوپ اور سبزہ سے مستفید ہوتے ہیں کسی چٹان پر چڑھتے ہیں۔ ہوا کا لمس محسوس کرتے ہیں تو اس قوی توانائی کو جذب کررہے ہوتے ہیں۔ تازہ پھل اور سرسبز درخت ہمیں تسکین و توانائی مہیا کرتے ہیں۔ کیونکہ انہوں

نے قدرت کے عناصر سے مسلسل توانائیاں اخذ کی ہوتی ہیں۔ جب آپ گرمیوں کی شدید دھوپ میں کسی شجر سایہ دار کے نیچے آتے ہیں تو آرام و تسکین محسوس کرتے ہیں۔

کائناتی قوت ہمارے جسم میں ''تاج چکر'' یعنی سر کی چوٹی سے داخل ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ توانائی پیدائشی طور پر ہمارے جسم میں موجود ہوتی ہے۔ لیکن اس میں کمی بیشی آتی رہتی ہے۔ ایک صحت مند جسم میں اس کا بہاؤ توانائی کی مخصوص گزرگاہوں کے ذریعے ہوتا ہے۔ ذہنی دباؤ' منفی رویئے اور زندگی گزارنے کا غلط اسلوب اس کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا کر دیتا ہے۔ ریکی کا مخصوص عمل ان رکاوٹوں کو دور کر کے اس قوت کا آزادانہ بہاؤ بحال کر دیتا ہے۔ لیکن یہ سب کچھ ہمارے جسد خاکی میں ہوتا ہے۔ جو ہمارا نظر آنے والا جسم ہے۔ جبکہ ہماری ذات کا ایک اور حصہ بھی ہے جو ہمیں نظر نہیں آتا۔ یہ حصہ ہمارے جسد خاکی کے اندر نہیں باہر اور اس کے اردگرد پایا جاتا ہے۔ یوں سمجھ لیں کہ ہمارے مادی جسم کے گرد ایک خول ہے جو ہم سے پیوست اور چند انچ تک چوڑا یعنی پھیلا ہوا ہمیں ملفوف کرتا ہے۔ اسے جسم توانائی بائیو پلاسمک جسم یا پران کا جسم کہا جاتا ہے۔ ہمارے جسم کا یہ غیر مرئی حصہ ہماری صحت و تندرستی کے اتار چڑھاؤ میں بھرپور کردار ادا کرتا ہے۔

یہ غیر مرئی جسم مفروضہ یا دیومالائی تصور نہیں۔ اسے آپ غیر مادی نہیں البتہ نیم مادی کہہ سکتے ہیں کیونکہ خصوصی طریقہ اختیار کرنے پر اسے مادی آنکھوں سے دیکھا جاسکتا ہے۔ کرلین فوٹوگرافی (Karlian Photography) کے ذریعے اس کی تصویر اتاری جاسکتی ہے۔ سائنس دان تصدیق کر چکے ہیں کہ ہر جسم کے اردگرد اس کا مقناطیسی حلقہ ہوتا ہے۔ یہ مقناطیسی حلقہ کچھ توانائیوں کو رد اور کچھ کو جذب کرتا ہے۔

ریکی ماسٹر سپردداریوں کے موقعہ پر لیکچر کے دوران طالب علموں کو اس غیر مرئی جسم سے متعارف کراتے اور ریکی دستورالعمل میں اس کی افادیت اہمیت اور اس سے کام لینے کا طریقہ بتاتے ہیں۔

قدیم یوگا لٹریچر میں اسے ایک علیحدہ اور مکمل بدنی علم کی حیثیت حاصل ہے۔ جو چیز اس غیر مرئی جسم پر اثرانداز ہوتی ہے۔ وہی ہمارے مادی جسم پر بھی اثرانداز ہوتی

ہے۔ جب یہ جسم شفایابی سے گزرتا ہے تو مادی جسم خود بخود شفا حاصل کر لیتا ہے۔ غیر مرئی جسم یا جسم توانائی ہمارے مادی جسم کو نالیوں (توانائی کی گزرگاہوں) اور چکروں (توانائی کے داخلی مراکز) کے ایک مربوط نظام کے ذریعے پرانا یا ریکی مہیا کرتا ہے۔ جس طرح ہمارا مادی جسم بڑے اور چھوٹے اعضا رکھتا ہے۔ اسی طرح غیر مرئی جسم نالیوں اور چکروں پر مشتمل اپنے اعضا رکھتا ہے۔ یہ اعضا ہوا' دھوپ' مٹی' پانی اور ایتھر سے کائناتی قوت حاصل کرتا ہے۔ عام حالات میں یہ نظام خودکار ہے۔ لیکن نقص خلل یا خرابی پیدا ہونے پر کائناتی قوت' قوت حیات یا ریکی کا بہاؤ جسم میں بحال کرنے کے لیے ریکی دستورالعمل کی ضرورت پڑتی ہے۔

ریکی کی مادی جسم میں تقسیم بائیو پلاسمک رابطوں کے ذریعے ہوتی ہے۔ انہی رابطوں کو ہندوستان میں ناڑیاں اور چین میں میریڈین کہا جاتا ہے۔ ہم اسے توانائی کی گزرگاہیں کہیں گے۔

قدیم یوگا کتب میں تقریباً 72000 ناڑیوں (پلاسمک رابطوں) کا ذکر ملتا ہے جس میں سے ریکی گزرتی اور تمام جسم میں تقسیم ہوتی ہے۔ تاہم ان 72000 ناڑیوں میں بڑی ناڑیاں صرف تین ہیں جو بقیہ ناڑیوں کو ریکی مہیا کرتی ہیں۔

1- **اِڈا ناڑی:** اسے قمری رابطہ بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ریڑھ کی ہڈی کے بائیں طرف نچلے مرکز توانائی (چکر) سے شروع ہو کر اوپر آتی ہوئی بائیں نتھنے پر ختم ہوتی ہے۔ قمری رابطہ جسم میں ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔

2- **پنگلا ناڑی:** اسے شمسی رابطہ کہتے ہیں۔ یہ ناڑی ریڑھ کی ہڈی کے دائیں جانب ہوتی ہے اور زیریں مرکز توانائی سے نکل کر دائیں نتھنے پر آ کر ختم ہوتی ہے۔ شمسی رابطہ حدت پیدا کرتا ہے۔

3- **سشما ناڑی:** یہ مرکزی رابطہ ہے جو زیریں مرکز توانائی سے پھوٹتا اور ریڑھ کی ہڈی کے درمیان سے چلتا ہوا سر کے آخری نقطے یعنی تاج چکر پر ختم ہوتا ہے۔

ادا' پنگلا اور سشمنا ناڑیوں کو آپ بجلی کے نظام تقسیم کی طرح کیبل تصور کر سکتے ہیں۔ اس کیبل سسٹم میں برانچیں ہوتی ہیں۔

چینی طریقہ علاج آکوپنکچر اور آکوپریشر میں توانائی کا بہاؤ اسی کیبل سسٹم کے مختلف مقامات پر سوئیاں گاڑ کر یا دباؤ ڈال کر پھر سے جاری کیا جاتا ہے۔ یہ منتخب مقامات مادی جسم کی سطح کے قریب ہوتے ہیں۔ مذکورہ طریقہ علاج کے ذریعے توانائی کی گزرگاہوں' ناڑیوں یا پلاسمک چینلز کی صفائی کی جاتی ہے۔ توانائی آزادی سے بہاؤ میں آ کر جسم میں اپنا توازن بحال کرتی ہے اور بیمار جسم صحت مند ہو جاتا ہے۔

ہمارے مادی جسم کی بیرونی سطح پر بائیو پلاسمک لہریں عموداً ٹکراتی ہیں۔ انہیں صحت کی لہریں کہا جاتا ہے۔ ان لہروں کے مجموعہ کو صحت کا "ہالہ" کہا جاتا ہے۔ آپ کو اندازہ ہو گیا ہوگا کہ یہ ہالہ ہمارے مادی جسم کے گرد لپٹا ہوتا ہے۔ یہی ہمیں ماحول کے بیمار بائیو پلاسمک مادہ (اور جراثیم) سے محفوظ رکھتا ہے۔ توانائی یا ریکی کی کمی سے ہمارا صحت کا ہالہ کمزور ہو جاتا ہے اور پورا جسم انفیکشن کی زد میں آ کر خطرے سے دوچار رہتا ہے۔ صحت کا ہالہ کمزور ہونے پر بیرونی مادوں اور جراثیم کی مدافعت اور جسمانی زہروں کو خارج کرنے کی صلاحیتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ جب مادی جسم بیمار ہوتا ہے تو کرلین فوٹوگرافی کے ذریعے صحت کے ہالہ یا غیر مرئی جسم میں سوراخ' دراڑیں اور گہرے کالے دھبے نظر آتے ہیں۔

مادی جسم' غیر مرئی جسم اور ذہن کے درمیان سہ طرفہ رابطہ ہوتا ہے۔ خارجی عوامل مادی اور غیر مرئی جسم کے ذریعے ذہن پر اثر انداز ہوتے ہیں اور ذہنی کیفیات ان دونوں جسموں کو متاثر کرتی ہیں۔ اسی لیے بہتر جسمانی صحت کے لیے بہتر ذہنی صحت کو ضروری قرار دیا جاتا ہے۔ ذہن اور جسم کے عمل اور ردعمل ہماری روزمرہ زندگی میں واضح طور پر دیکھے جا سکتے ہیں۔

کسی بھی شخص کے جسم میں خون ہر وقت شریانوں اور وریدوں کے ذریعے گردش میں رہتا اور جہاں جہاں اس کی جتنی ضرورت ہوتی ہے وہاں اتنی مقدار میں پہنچتا رہتا ہے۔ جب اس کے بہاؤ میں رفتار یا مقدار کے حوالے سے کمی بیشی آتی ہے تو ہمیں

مداخلت کی ضرورت پیش آ جاتی ہے۔ اسی طرح ریکی ہمہ وقت ہمارے جسم میں داخل ہوتی اور انہی گزرگاہوں کے ذریعے تقسیم ہوتی رہتی ہے۔ یہ ایک مقام پر ذخیرہ ہوتی رہتی ہے تو دوسرے مقام پر ارسال اور خرچ ہوتی رہتی ہے۔ اسے ہم توانائی کی حرکت کہتے ہیں۔ توانائی کے مختلف مراکز جسمانی ضرورتوں کے مطابق اس کی ترسیل کرتے ہیں۔ رکاوٹ پیدا ہونے پر ہمیں آکوپنکچرسٹ یا ریکی ماسٹر کی مداخلت کی ضرورت پیش آ جاتی ہے۔

توانائی کے مراکز یا چکروں کے افعال ہمارے مادی جسم کے گلینڈز کی طرح ہیں۔ مثلاً جب ہم خطرہ محسوس کرتے ہیں اور بھاگ جانا چاہتے ہیں تو درج ذیل چکرا (یا مراکز توانائی) متحرک اور فعال ہو کر ایک دوسرے سے تعاون کرتے ہیں تاکہ مطلوبہ اقدام ممکن ہو سکے۔

1- **سوادش تھنا چکرا**: یہ چکرا گردے کے چکرا (سوادش کے ایک ماتحت چکرا جو توانائی کا چھوٹا مرکز ہوتا ہے) کے ساتھ بیک وقت متحرک ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایڈرینل گلینڈز زیادہ مقدار میں ایڈرینالین پیدا کرنے پر مائل ہو جاتا ہے۔

2- **اجنا چکرا**: اسے تیسری آنکھ کا چکرا بھی کہتے ہیں۔ یہ متحرک ہو کر دماغ کو ضروری عمل کرنے یعنی بائیو کیمیکل اور نیوروٹرانسمیٹرز کی پیدائش کا حکم دیتا ہے۔

3- **سوریہ چکرا**: یہ چکرا سولر پلیکس یا شمسی ضفیرہ یعنی جوف معدہ کے اعصاب کے مرکز کو فعال کرتا ہے۔ تاکہ جسم میں توانائی کا اضافہ ہو۔ اس کے تحت خون میں شکر کی مقدار بڑھا دی جاتی ہے۔

4- **سوہادرا چکرا**: اسے ہرا چکرا بھی کہتے ہیں۔ یہ سوریہ چکرا سے مل کر مثانے اور آنتوں کو متحرک کرتا ہے تاکہ پیشاب اور فضلہ سے نجات پا کر جسم پوری طرح دوڑنے کے قابل ہو سکے۔ ابتدائی انسان کے دور میں

فطرت کا یہ عمل پوری طرح وقوع پذیر ہوتا تھا۔ جدید انسان چونکہ ماضی بعید کے خطروں میں مبتلا نہیں ہوتا چنانچہ یہ عمل ست ہو کر دب چکا ہے۔ تاہم اب بھی کمزور اعصاب لوگوں کا پیشاب خطرے کے سامنے خطا ہو جاتا ہے۔

5- **تلی چکرا:** سور یہ چکرا کا یہ ماتحت چکرا تلی (Spleen) سے تعلق رکھتا ہے۔ یہ جسم کی بیرونی تہہ میں خون کا بہاؤ کم کر دیتا ہے تا کہ زخم آنے کی صورت میں خون کا اخراج کم سے کم ہو سکے۔

آپ نے چکروں یعنی مراکز توانائی کے افعال کی ایک جھلک دیکھی۔ اگلے باب میں چکروں کی تفصیل اور وضاحت پیش کی جائے گی۔

❖....❖....❖

15

چکرا (مراکز توانائی)

چکرا سنسکرت کا لفظ ہے جس کے معنی ہیں پہیہ یا گول چیز جو گھوم سکتی ہو۔ یوگا لٹریچر میں چکرا انسانی بدن میں ایسے مقامات ہیں جو توانائی کے مراکز ہیں اور اسے جسم کے مختلف حصوں میں گردش دینے کا فریضہ سرانجام دیتے ہیں۔ یہ چھوٹی بڑی ناڑیوں کے ذریعے قوت حیات یا ریکی کو تقسیم کرتے ہیں۔ بڑے چکروں کو آپ بڑے پاور اسٹیشن سمجھ لیں جہاں سے متعلقہ حصہ کو توانائی، قوت حیات یا ریکی سپلائی ہوتی ہے۔ چھوٹے چکروں کو سب اسٹیشن کہا جا سکتا ہے جو مقامی حصوں کو توانائی مہیا کرتے ہیں۔ مثلاً سب اسٹیشن ہاتھ میں یعنی منحنی چکرا انگلیوں اور پنجوں میں پائے جاتے ہیں۔ اسی طرح چھوٹے سٹیشن یا چکر کہنیوں، گھٹنوں، بغلوں، جگر، گردوں اور تلی وغیرہ میں واقع ہوتے ہیں۔ ان سے منسلک ناڑیاں بجلی کے تار کہی جا سکتی ہیں جن میں توانائی بہتی ہے۔

ہمارے جسم میں متعدد چھوٹے بڑے چکر ہیں لیکن بڑے چکروں کی تعداد سات ہے۔ جو ریڑھ کی ہڈی کے محور میں پانچ بڑے اعصابی حلقے بناتے ہیں۔ یہ چکر یا توانائی کے مراکز رابطے کا کام کرتے اور اونچی سطح سے توانائی وصول کر کے تمام جسم میں تقسیم کرتے ہیں۔ بڑے چکروں سے تین بڑی ناڑیاں یعنی ادا، پنگلا اور سشما مربوط ہوتی ہوئی آپس میں بھی ملتی ہیں۔ یہی ناڑیاں ان مراکز کو توانائی کے ذخائر بناتی ہیں۔

مرچو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

ان چکروں کا ایک اور اہم کام مادی جسم اور غیر مادی جسم کے درمیان پل یا رابطہ بننا ہے۔ دونوں اجسام میں برقی رو کی طرح سگنل نشر کرتے ہیں۔ اسی اتصال کی بدولت ہمیں یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ جسم اور ذہن ایک دوسرے پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔

ہوتا یہ ہے کہ کوئی جذبہ، احساس یا ردعمل پہلے مادی جسم میں ارتعاش پیدا کرتا ہے۔ پھر یہ لہریں غیر مادی جسم میں نشر کی جاتی ہیں۔ اس طرح ذہنی کیفیات پہلے مادی اور پھر غیر مادی جسم پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ چنانچہ مادی جسم میں پیدا ہونے والی رکاوٹ ذہن پر اثر انداز ہو کر غیر مادی جسم کو بھی متاثر کرتی ہے۔ یہ دو طرفہ سلسلہ ذہنی اور جسمانی امراض کا سبب بنتا ہے۔

یہ چکر یا پہیئے عموداً گھومتے ہیں۔ پس ماندہ شخصیت میں ان کی رفتار نسبتاً سست ہوتی ہے۔ ذہین اور صحت مند شخصیت میں ان کی رفتار تیز ہونے کے ساتھ ساتھ یہ چمکدار اور روشن اجسام کی طرح ہوتے ہیں۔ گویا یہ چھوٹے چھوٹے سورج ہیں۔ یہ زیادہ قوت اور توانائی خارج کرتے ہیں۔ کسی نومولود میں یہ منحنی اور ننھے منے دائروں کی طرح ہوتے ہیں۔ گویا ایک روپے کے سکہ کے برابر چھوٹی چھوٹی سخت ڈسکس ہیں جو کبھی کبھار ہی گھومتی ہیں۔ ان کی چمک بھی بہت کمزور اور مدھم ہوتی ہے۔

چکروں کے سائز بھی مختلف ہوتے ہیں۔ پس ماندہ شخصیت میں دو انچ ڈایا میٹر جبکہ ترقی یافتہ شخصیت میں چھ انچ ڈایا میٹر کے برابر ہوتے ہیں۔ یہ مادی جسم کی جلد سے تقریباً ایک چوتھائی انچ اوپر الگ ابھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ انہیں تابکاری جانچنے والے آلات سے دیکھا جائے تو غیر مادی جسم میں ایک بل کھائے ہوئے بگولے کی طرح دکھائی دیتے ہیں۔ چھوٹے چکر ایک سے دو انچ تک اور منحنی چکر ایک انچ سے بھی کم قطر کے ہوتے ہیں۔ ضروری نہیں ہے کہ یہ چکر صرف غیر مادی جسم میں ہوں۔ یہ مادی جسم کے اندر بھی دھنسے ہوئے ہوتے ہیں۔ ناڑیاں ان چکروں میں اس طرح ہوتی ہیں گویا سائیکل کے پہیئے کے تار ہیں۔

بڑے چکر تعداد میں سات اور مادی جسم کے بڑے غدودوں اور پٹھوں کے پیچیدہ نظام کی طرح ہوتے ہیں۔ غیر مادی جسم کے چکروں کے متبادل مادی جسم میں

گلینڈز ہوتے ہیں۔ جس طرح گلینڈز انسانی موت پر زیادہ فعال ہونے یا کم فعال ہونے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اسی طرح ہماری ذہنی اور روحانی کیفیت چکروں کو زیادہ فعال اور کم فعال بناتی ہے۔

اور اب بڑے چکروں کی انفرادی خصوصیات:

1- ہر چکر کا ایک رنگ ہوتا ہے جو اس کی تاثیر سے مطابقت رکھتا ہے۔ بعض اوقات ایک چکر بہت سے رنگوں کا مجموعہ ہوتا ہے۔ لیکن یہ رنگ مادی نہیں ہیں کہ انہیں مادی آنکھوں سے دیکھا جا سکے۔ یہ ہیولائی رنگ ہیں جن کا ادراک تنویمی تناظر میں ہی ممکن ہے۔

2- ہر چکر (زیریں اور بالائی چکروں کے علاوہ) دو حصوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اگلا حصہ اور پچھلا حصہ۔ یہ حصے اپنے متبادل کی نمائندگی کرتے ہیں۔ چکر کے اگلے حصہ تک رسائی جسم کے سامنے سے اور پچھلے حصہ تک جسم کے عقبی حصہ سے ممکن ہوتی ہے۔ اسی طرح ہر چکر کے دو پہلو ہوتے ہیں۔ دایاں اور بایاں پہلو۔

3- ہماری ہر جسمانی اور ذہنی حرکت چکروں کی حساسیت اور عمل پذیری کو متاثر کرتی ہے۔ جب چکر جسمانی یا ذہنی بداعمالیوں کے نتیجہ میں غیر حساس یا جامد ہو جاتے ہیں تو مرکزی رابطہ یا سشمنا ناڑی بند ہو جاتی ہے اور کنڈالنی اس کے ذریعے اوپر نہیں چڑھ سکتی۔ کنڈالنی مثبت توانائی کو کہتے ہیں۔ اس کی وضاحت آگے آئے گی۔

4- چکر بلکہ ہمارا بائیو پلاسمک جسم ذہنی آلودگی، بالخصوص منفی جذبات سے بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ غصہ، حسد اور شدید پریشانیاں ان چکروں اور تمام بائیو پلاسمک جسم کی طاقت و توانائی کو کم کر دیتے ہیں۔ انجام کار جسم ہر قسم کی بیماریوں کا شکار ہو سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کوئی بھی شخص شدید غصہ اور لڑائی جھگڑے کے بعد خود کو بہت تھکا ہوا محسوس کرتا ہے۔ اسی طرح جسمانی

مرچو
اے اللہ میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

بیماری یا جسمانی چوٹ بھی چکروں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

5- چکر کی گردش گھڑی کی طرح ہے۔ یہ مشرق سے مغرب کی طرف گھومتا ہے۔ اعلیٰ درجہ کے چکر کی رفتار تیز اور کم تر درجہ کے چکر کی رفتار سست ہوتی ہے۔ چکروں کے اندر پیدا ہونے والا ارتعاش غدودوں اور ان تمام اعضا کی کارکردگی پر اثر انداز ہوتا ہے جن سے ان کا رابطہ ہے۔ یوں مجموعی طور پر تمام جسم متاثر ہوتا ہے۔ جب چکروں کی کارکردگی معمول سے ہٹ جاتی ہے تو ان کی گھومنے کی رفتار اور رفتار کے نتیجہ میں ان کے اندر پیدا ہونے والے ارتعاش کی فریکوئنسی تبدیل ہو جاتی ہے اور مناسب نتائج نہیں دیتی۔

6- سوریہ چکر کا اثر اعصابی نظام اور مادی دل پر بہت زیادہ پڑتا ہے۔ کیونکہ یہ سولر پلیکس اور دل کے چکر کے بالمقابل ہوتا ہے۔ دل کے مریض کے سوریہ چکر میں خلل ہوتا ہے۔ دل اور سوریہ چکر کی طرح مندرجہ ذیل چکر بھی باہمی تعلق کی وجہ سے اثر انداز ہوتے ہیں۔

i) گلے کا چکر اور ہارا چکر کا باہمی تعلق ہوتا ہے۔ یہ تھائی رائیڈ گلینڈ کی کارکردگی کو متاثر کرتے ہیں۔ بیماری کا علاج کرنے کے لیے ان چکروں پر توجہ دی جاتی ہے۔

ii) اجنا چکر اور بھیتر چکر کا باہمی تعلق نفسیاتی و جذباتی کیفیات سے ہوتا ہے۔ ان سے متعلقہ بیماریوں کے لیے انہی چکروں کو معمول پہ لایا جاتا ہے۔

7- سوریہ چکر جذبات' ذہنی دباؤ اور اعصابی تناؤ کے ضمن میں خاصا حساس ہوتا ہے۔ مثلاً آپ بہت زیادہ غصے' پریشانی' جھلاہٹ اور مایوسی میں زیادہ عرصہ تک رہیں تو سوریہ چکر متاثر ہو کر کائناتی توانائی کی کمزوری کا سبب بن جاتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ سوریہ چکر اور اس کے سامنے والے چکر کے اردگرد کے علاقہ میں ریکی جامد ہو جائے۔ ابتدا میں صرف بدہضمی یا اسہال کی

شکایت پیدا ہوتی ہے لیکن انجام کار السر یا پتے کی بیماری غالب آ جاتی ہے۔ دوسری صورت میں دل پھیل جاتا ہے (Heart Enlargment) یا دل کی دیگر بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ بسیار خوری' ناقص غذائیں مثلاً شراب اور چکنائی وغیرہ بھی سوریہ چکر کو متاثر کرتی ہیں۔

8- جس شخص کا غیر مادی یعنی توانائی جسم مضبوط ہو اسے بکٹیریا' وائرس یا ماحولیاتی آلودگی سے بیماریوں کا خطرہ بہت کم ہوتا ہے کیونکہ غیر مادی جسم ہمارے مادی جسم کے مدافعتی نظام کو اس قابل بنائے رکھتا ہے کہ وہ اس طرح کے بیرونی خطروں سے نمٹ سکے۔

9- کچھ چکر نفسیاتی توانائی کے مراکز ہوتے ہیں۔ ان چکروں کے فعال ہونے پر وجدان اور بصیرت میں غیر معمولی اضافہ ہو جاتا ہے۔ مثلاً اجنا چکر کے فعال ہونے پر غیب دانی اور پیش بینی کی صلاحیت دیکھنے میں آتی ہے۔ ایسے لوگ درست ترین پیشین گوئیاں کرتے ہیں۔ ہتھیلی کا چھوٹا چکر خوب متحرک ہو تو لطیف احساسات اور فنون لطیفہ کا میلان ہوتا ہے۔

10- غم' فکر' اضطراب' زیادہ حساس ہونا' الکحل اور دیگر منشیات کا استعمال سوادشٹھنا چکر یا ہارا چکر کو جامد بلکہ ختم کر دیتے ہیں۔

11- تمباکو نوشی' بدکلامی اور چیخنا چلانا وشودھی چکر یا گلے کے مرکز کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس کے نتیجہ میں پیدا ہونے والی بیماریوں سے تحفظ کا تقاضا ہوتا ہے کہ تمباکو نوشی' نسوار کے استعمال سے پرہیز اور حلیمی اور خوش گفتاری سے کام لیا جائے۔

12- اگر کسی کی پتلیاں ہلتی رہتی ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ اجنا چکر پہ جمود طاری ہے۔ اجنا چکر معمول کے مطابق متحرک ہو تو آنکھیں ٹھیک رہتی ہیں۔ ایسی آنکھوں سے محبت اور التفات جھلکتا ہے۔ معاف کر دینے کی عادت اپنا لی جائے تو اس چکر کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ اضطراب کم ہو جاتا اور دوران خون درست رہتا ہے جو لوگ اپنے دشمنوں کو معاف کرنے کی

صلاحیت نہیں رکھتے' ان کا یہ چکر اپنی فعالیت کھو بیٹھتا ہے۔ چنانچہ وہ ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

13- اجنا چکر کا عقبی حصہ مضبوط اور رفتار معتدل ہونا گہری نیند کا ذریعہ بنتا ہے۔ زیادہ متحرک اجنا نیند میں مخل ہوتا ہے۔

14- یوگا کرنے والوں نے اپنے استغراق یا دھیان میں ان چکروں کا مشاہدہ کیا ہے۔ وہ بتاتے ہیں کہ یہ چکر کنول کے پھولوں کی طرح ہوتے ہیں لیکن ان کے رنگ اور پتوں کی تعداد مختلف ہوتی ہے۔ ہر چکر میں پتوں کی تعداد مخصوص اور متعلقہ نظام کے مطابق ہوتی ہے۔ مثلاً سوادشتھنا چکر کے چھ پتے ہوتے ہیں۔ یہ دل کی نالیوں کے نظام کی طرح ہوتا ہے جس میں چھ پتوں کی طرح بڑی شریان اور چھ وریدیں ہوتی ہیں۔

15- ہر چکر کا ایک جنتر منتر ہوتا ہے۔ (جیومیٹری کی لکیروں پر مبنی) اگر ہم متعلقہ جنتر منتر پر توجہ مرکوز کریں تو ہر چکر کو آسانی سے بیدار یا فعال کر سکتے ہیں۔

چکروں کی نمائندگی:

سات بڑے چکروں کی نمائندگی کرنے والے مقامات ہمارے ہاتھ' پاؤں اور سر میں ہیں۔ جسم کے ان مقامات پہ محسوس ہونے والی سنسنی متعلقہ چکر کی کیفیت بتا دیتی ہے۔ مثلاً دل کے دائیں چکر میں کوئی رکاوٹ ہو تو دائیں ہاتھ کی چھنگلیا میں گرمی' سنسناہٹ یا سن ہو جانے کی کیفیت پیدا ہوگی۔ جب چکر معمول پہ آ جاتا ہے تو ہمیں ٹھنڈی سرسراہٹ محسوس ہوتی ہے گویا بادِ نسیم کے ہلکورے ان مقامات سے ٹکرا رہے ہیں جو متعلقہ چکر کی نمائندگی کرتے ہیں۔

عمل معکوس کے تحت جب نمائندہ مقامات پر ریکی کا جمود ختم کیا جاتا ہے یعنی توانائی بحال کی جاتی ہے تو چکر صاف ہو جاتے اور معمول کے مطابق متحرک ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ ان سے وابستہ مسائل ختم ہو جاتے ہیں۔ چکروں میں جمود یا رکاوٹ خود کو دوسرے مقامات میں بھی نمایاں کر سکتی ہے۔ مثلاً سولر پلیکس یعنی سورییہ چکر میں خرابی

ہمارے گھٹنوں اور کہنیوں میں ظاہر ہوتی ہے۔ مولادھارا چکر کا خلل ناک کی نوک پر محسوس کیا جا سکتا ہے۔ قدیم یوگا کے نصاب میں درج ہے کہ ناک کی نوک پر ''ٹراٹکا'' کرنے سے مولادھارا چکر بیدار ہو جاتا ہے۔ اس کا تعلق دل کی شریانوں کی سختی اور بندش سے ہوتا ہے۔

❖....❖....❖

مرچو
یا مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین

16

توانائی کا عدم توازن

توانائی کا عدم توازن تمام بیماریوں کی جڑ ہے۔ کسی بھی قسم کی بیماری چاہے یہ جسمانی ہو یا ذہنی ونفسیاتی' یہ ہمارے اندر توانائی کے عدم توازن کا اظہار ہوتی ہے۔ قوت حیات یا ریکی کا تعلق بیک وقت جسم اور ذہن سے ہوتا ہے۔ یہ جسم اور ذہن دونوں کے درمیان رابطے کا کام کرتی ہے۔ پہلے ذکر ہو چکا ہے کہ مادی جسم کس طرح غیر مادی جسم پر اثر انداز ہوتا ہے اور غیر مادی جسم کا اثر کس طرح مادی جسم پر نا گزیر ہے۔

جسم میں ہونے والا کوئی بھی واقعہ ذہن پر اثر انداز ہوتا ہے اور پھر ذہن میں پیدا ہونے والی کیفیت مادی جسم کے ساتھ ساتھ غیر مادی جسم کو بھی اپنے حلقہ اثر میں لے لیتی ہے۔ جب جسم اور ذہن صحت مندانہ انداز میں کام کر رہے ہوں تو قوت حیات ہر جگہ آسانی سے اور یکساں طور پر بہتی ہے۔ اس کو کہیں بھی رکاوٹ یا مزاحمت کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ چنانچہ کوئی بیماری غالب نہیں آتی۔ تاہم جب جسم اور ذہن کو غلط طور پر استعمال کیا جائے یا ناقص سوچ یا ناقص غذا کی وجہ سے یہ غیر صحت مندانہ روش اختیار کر لیں' زیادہ کام لیا جائے یا غیر معمولی مشقت سے گزارا جائے تو ہماری داخلی توانائی عدم توازن میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں طاقت یا توانائی کا ارتکاز ایک جگہ پر زیادہ اور دوسری جگہ پر کم ہو جاتا ہے۔ نتیجتاً جسم غیر صحت مندی یعنی بیماری کی کیفیت میں آ جاتا ہے۔

عدم توازن کے مادی اسباب:

ہم مادی یعنی جسمانی سطح پر ایسے اسباب پیدا کر دیتے ہیں جن سے غیر مادی جسم کا صحت مندانہ عمل خلل سے دوچار ہو جاتا ہے۔ مثلاً:

1- معمولات زندگی میں بے قاعدگی مثلاً سونے' جاگنے اور کھانے پینے میں بے قاعدگی۔
2- زیادہ کھانا' زیادہ سونا۔
3- چائے' کافی' تمباکو' شراب اور منشیات کا استعمال۔
4- ناقص غذائیت' چکنائی اور شکر کا زیادہ استعمال۔
5- شدید محنت جو بہت زیادہ تھکاوٹ کا باعث بنے۔
6- جنسی افعال میں افراط وتفریط۔
7- زیادہ بولنا' بے مقصد گھومنا۔
8- غلط پوسچر رکھنا (نشست و برخواست کا غلط انداز)
9- غلط انداز میں سانس لینا۔
10- آلودہ اور پُرشور ماحول میں رہنا۔ شدید سردی' گرمی اور حبس میں رہنا۔
11- لوگوں سے زیادہ میل ملاپ جو ذہنی اور جسمانی تھکان کا سبب بنے۔
12- ادویات کا استعمال۔

مختصر یہ کہ کوئی بھی غیر معمولی عمل جسم میں طاقت کے بہاؤ میں خلل پیدا کرتا ہے۔ جبکہ اعتدال کے ساتھ رہنا اور سادہ طرز زندگی توانائی کے ہموار اور متوازن بہاؤ میں مددگار ہوتے ہیں اور مثبت قوت پیدا کرتے ہیں۔ جب بھی جسمانی اعضا یا نظام منفی افعال کے نتیجہ میں متاثر ہوتے ہیں ان سے ناڑیوں اور چکروں میں توانائی کا بہاؤ بھی متاثر ہوتا ہے۔

عدم توازن کے ذہنی اسباب:

مادی اسباب کی طرح ذہنی اسباب بھی توانائی کے بہاؤ میں خلل انداز ہوتے

اور چکروں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ توانائی کے بہاؤ میں مخل ہونے اور چکروں پر منفی اثر ڈالنے والے ایک عامل کا نام ''منفی سوچ'' ہے۔

منفی سوچ:

سب سے پہلے یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ منفی سوچ کیوں ابھرتی ہے تو اس کا جواب ہے..... حقائق اور اشیا کو بعینہٖ سمجھنا اور قبول نہ کرنا۔ جس قدر زیادہ فرق آپ کی سوچ یا تصور اور حقائق کے درمیان ہوگا آپ اسی قدر زیادہ تناؤ، پریشانی اور گھبراہٹ میں مبتلا ہوں گے۔ اس فرق کی وجہ سے جو زندگی کے حقائق اور ہماری خواہشات اور تصورات کے درمیان ہوتا ہے ہم خود کو دباتے، حقائق کو مسترد کرتے اور دنیا سے لڑتے رہتے ہیں۔ اس کے نتیجہ میں ہماری شخصیت مسخ اور ہماری نفسیات منتشر ہو جاتی ہے اور پھر ہم اپنی شخصیت کو مجتمع اور مکمل نہیں کر پاتے۔ ہماری شخصیت منقسم ہو جاتی ہے۔ اس کا ایک حصہ ایک طرف، دوسرا دوسری طرف اور تیسرا تیسری طرف جا رہا ہوتا ہے۔ ہم کوئی فیصلہ نہیں کر سکتے بلکہ ایسا فیصلہ کرنے کی جرأت نہیں رکھتے جو بظاہر ہمارے خلاف یا پسندیدہ نہیں ہوتا۔ یہ کشمکش، تناؤ اور تنازعہ توانائی کے بہاؤ کو آزادانہ نہیں رہنے دیتے۔ توانائی کی گزرگاہوں میں رکاوٹیں پیدا کر دیتے ہیں۔ یوگا نفسیات کی رو سے ان حالات میں نہ تو شعور ترقی کرتا ہے اور نہ ادراک جبکہ لاشعور کو زبردست نقصان پہنچتا ہے۔

خود کو ذہنی طور پر مرتب رکھنے کے لیے ہمیں سب سے پہلا کام یہ کرنا ہوگا کہ حقائق کو تسلیم کریں چاہے وہ ہمیں پسند ہیں یا نہیں۔ محسوسات کو دبانے کی بجائے حالات و واقعات اور اشیا کو سمجھنے، انہیں زندگی کا ناگزیر حصہ قرار دے کر وسعت قلبی کا مظاہرہ کریں۔ ہمیں ہر حقیقت کو قبول کرنے اور شعور کا حصہ بنانے کی کوشش کرنا چاہیے۔ حالات کو قبول کرنا اور شعور کا حصہ بنانا ہماری شخصیت کو مکمل کرتا ہے۔ ہم داخلی انتشار اور کشمکش سے محفوظ رہتے ہیں۔ ہماری ذات میں مکمل اتحاد پیدا ہوتا ہے۔ دوسری صورت ہماری شخصیت کو بکھیرتی اور ہمیں زیادہ تنہا کرتی ہے۔ اضطراب کی کیفیت پیدا کرتی ہے۔ آپ جو کچھ ذہنی سطح پر دباتے ہیں وہ آپ کی شخصیت کا حصہ نہیں بنتا۔ وہ ہمارے لاشعور

میں رہتے ہوئے ہم سے جدا اور اجنبی رہتا ہے۔ لیکن وہ خاموش نہیں رہتا بلکہ مسلسل اضطراب اور پریشانی کا سبب بنتا رہتا ہے۔ لیکن اگر ہم مفاہمت کرتے ہوئے آگے بڑھتے ہیں تو ہماری سوچ کے سبب اجنبی بلکہ متحارب پہلوؤں میں الحاق کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور اطمینان اور خوشی کا سبب بنتا ہے۔

جب ہمارا شعور پوری طرح ترقی پا لیتا ہے تو ہم ایسی فکری روشنی اور ذہنی توازن کی کیفیت میں پہنچ جاتے ہیں جہاں سب کچھ سمجھا اور قبول کیا جاتا ہے۔ اگر شعور پوری طرح ترقی نہیں کرتا اور ادراک سے الحاق کرنا نہیں سیکھتا تو خود غرضی، خود پسندی، خود نمائی سنگدلی ہماری شخصیت میں غالب آ جاتی ہے۔ دوسروں سے ہمدردی یا تعلق میں خاتمہ ہمیں غیر لچکدار بنا دیتا ہے۔ جس کا انجام ٹوٹ پھوٹ ہوتا ہے۔ لیکن جب شعور وسعت اختیار کرتا ہے۔ چیزوں کو ان کے درست تناظر میں دیکھتا ہے۔ تو ہماری خود غرضی اور خود پسندی میں کمی آنے لگتی ہے۔ ہمیں دوسروں کا درد محسوس ہونے لگتا ہے۔ خود غرضی سے بے غرضی کی طرف چل پڑتے ہیں۔ دوسرے انسانوں سے ہمارا مثبت تعلق ہمیں کائناتی توانائی یا قوت حیات سے مزید مربوط کرتا اور ہماری ذات میں اس کا بہاؤ ممکن بناتا ہے۔

جب ہماری شخصیت متحد اور مرکوز نہیں ہوتی تو یہ ہمارے رویوں سے مختلف انداز میں ظاہر ہوتی ہے۔ مثلاً:

الف) منفی جذبات: غصہ، چڑچڑا پن، بے صبری، عدم برداشت، ڈر، پریشانی، اعصابی کمزوری، فکرمندی، نفرت، حسد، جلد بازی، مایوسی، افسردگی، ناامیدی، بے بسی کا احساس۔

ب) بے جا خواہشات اور بے بنیاد امیدیں۔

ج) نام، شہرت، طاقت، معاشرتی مقام، حکمرانی کی شدید طلب۔

د) لالچ، خود غرضی، انا پرستی۔

ر) غیر مستقل مزاجی، ذہنی انتشار، توجہ مرکوز نہ کرنا۔

مرچو
والدین پر رحم فرما ..... امین

اب سوال یہ ہوگا کہ یہ منفی ذہنی اعمال ہمارے غیر مادی جسم یعنی جسم توانائی کو کیسے متاثر کرتے ہیں اور نتیجتاً ہمارا مادی جسم کیسے متاثر ہوتا ہے۔ اس کا جواب یہ ہے کہ منفی ذہنی اعمال غیر مادی جسم میں ہلچل پیدا کرتے ہیں۔ یہ ہلچل مختلف مراکز توانائی پر پیدا ہوتی ہے۔ یہ مراکز توانائی مادی جسم کے متعلقہ گلینڈز پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ گلینڈز کی سرگرمیاں معمول سے ہٹ جاتی ہیں۔ جن اعضا کو مراکز توانائی یا چکر طاقت مہیا کرتے ہیں۔ گلینڈز کی رطوبتیں ان کو کمزور کر دیتی ہیں چنانچہ خرابی شروع ہو جاتی ہے۔

مراکز توانائی یا چکروں میں ہلچل کس طرح اور کیا اثرات مادی جسم پر مرتب کرتی ہے۔

	ذہنی کیفیت	نتیجہ
1	سب سے محبت نہ کر سکنا	دل کا مرکز توانائی بند ہو جاتا ہے
2	اظہار نہ کر سکنا۔ مناسب طرح بول نہ سکنا	گلے کا چکر متاثر ہوگا
3	جنس زدگی	ہارا چکر بند ہو جاتا ہے
4	نام ونمود کی شدید خواہش اور حسد	سورپہ چکر متاثر ہو جاتا ہے
5	ہمدردی اور مخلوق خدا سے انس	دل کا چکر کھل جاتا ہے
6	ڈر، خوف، عدم تحفظ	روٹ چکر بند ہو جاتا ہے۔ نظام انہضام متاثر ہوتا ہے۔
7	گناہ اور جرم کا شدید احساس	ہارا اور گلے کے چکر متاثر ہوتے ہیں
8	چیخنا گالیاں دینا دوسروں کی عزت نہ کرنا	گلے کا چکر متاثر ہوتا ہے۔
9	حلیمی اور شیریں گفتار	گلے کا چکر کھل جائے گا
10	غیر مستقل مزاجی	اجنا چکر بند ہو جاتا ہے
11	بے بسی اور ناامیدی کا احساس	دمہ فالج، ہاتھ پاؤں سن ہو جانا

12	شدید حساسیت، ذہنی دباؤ، اپنے اور دنیا کے درمیان رابطہ کٹ جانے کا احساس	الرجی، جلدی بیماریاں، مثلاً ایگزیما خارش وغیرہ
13	معاف نہ کر سکنا	اجنا چکر بند ہو جانا۔ ہائی بلڈ پریشر بے خوابی
14	آنکھوں اور ذہنی قوت کو مرکوز کر سکنا	اجنا چکر کھلا ہونا
15	معاف کر دینا	اجنا چکر کھل جاتا ہے
16	لالچ، حرص	ہارا چکر متاثر ہو جاتا ہے۔ نتیجتاً قبض لاحق ہو جاتا ہے۔ گردے متاثر ہوتے ہیں
17	جارحیت، تلخی	پتے اور گردے میں پتھریاں بن جاتی ہیں
18	متفکر رہنا، منصوبہ بندیاں کرتے رہنا	سوادشتھنہ (یاہارا) چکر کو نقصان پہنچتا ہے
19	نڈر ہونا۔	مولا دھارا چکر کھل جانا

توانائی کے عدم توازن کا تذکرہ ریکی، یوگا اور آکوپنکچر میں توانائی کی گزرگاہوں کے حوالے سے کیا جاتا ہے۔ یہ گزرگاہیں ادا، پنگلا اور سشمنا ناڑیاں ریڑھ کی ہڈی کے دائیں بائیں اور مرکز میں پائی جاتی ہیں چنانچہ ان سے متعلقہ عدم توازن بھی جسم کے دائیں، بائیں اور وسط میں پایا جاتا ہے۔

بائیں جانب کا عدم توازن:

اداناڑی یا قمری رابطہ ریڑھ کی ہڈی کے آخر میں بائیں جانب مولا دھارا چکر سے شروع ہو کر اجنا چکر یعنی بائیں نتھنے تک پھیلا ہوتا ہے۔ قمری رابطہ کے اوصاف میں ''تاموگونا'' یعنی سابقہ واقعات کی یادداشت اور لاشعور شامل ہیں۔ یہ ہمیشہ ماضی کی یادیں شعور میں لاتا ہے۔ جو لوگ بائیں ہاتھ سے کام کرتے ہیں ان میں اداناڑی زیادہ متحرک ہوتی ہے۔ ان میں وہ لوگ بھی شامل ہوتے ہیں جو ماضی کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں۔ بہت زیادہ جذباتی ہوتے ہیں۔ تاریکی اور تنہائی پسند کرتے ہیں۔ لوگوں

سے زیادہ میل جول سے گریز کرتے ہیں۔ اپنے اندر گم صم رہتے ہیں۔ ایسے لوگ بائیں طرف کی بیماریوں میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ عموماً کام چور، خاموشی سے سب کچھ برداشت کرنے والے اور خود میں محدود و مجہول ہو جاتے ہیں۔ انجام کار سٹھیا جاتے اور جنونیت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

ایسے افراد کو چاہیے کہ وہ اپنے دائیں بازو کو زیادہ حرکت میں لائیں ہمیشہ دائیں ٹانگ کو زیادہ استعمال کریں۔ ٹانگ پہ ٹانگ رکھ کر بیٹھنا ہو تو دائیں ٹانگ کو بائیں ٹانگ پر رکھیں۔ دائیں نتھنے سے سانس اندر کھینچ کر بائیں نتھنے سے خارج کرنے کی مشق کیا کریں۔

دائیں جانب کا عدم توازن:

پنگلا ناڑی اور اس میں سے پھوٹتی ہوئی شاخیں یعنی شمسی رابطہ ریڑھ کی ہڈی کے دائیں جانب زیریں حصہ مولا دھارا سے شروع ہو کر اجنا چکر کے دائیں حصہ یعنی دائیں نتھنا تک پھیلا ہوتا ہے۔ یہ رابطہ ''کریا شکتی'' کی نمائندگی کرتا ہے۔ جن لوگوں میں شمسی رابطہ زیادہ فعال ہوتا ہے وہ آنے والے واقعات کے بارے میں سوچتے، منصوبہ بندی اور انتظامات کرتے ہیں۔ کریا شکتی انہیں سوچنے کے ساتھ ساتھ عمل پر بھی تیار کرتی ہے۔

دائیں ہاتھ سے کام کرنے والے لوگوں میں شمسی رابطہ متحرک ہوتا ہے۔ ان کی کریا شکتی فعال ہو تو وہ اولمپک، پیش قدمی کرنے والے، بعض اوقات جارحیت پسند اور غلبہ پانے والے ہوتے ہیں۔ لوگوں کی دائیں جانب عدم توازن کی شکار ہو کر افراط میں مبتلا ہو جائے تو یہ خشک طبع اور لطیف جذبات سے عاری ہو جاتے ہیں۔ یہ عدم توازن انہیں خود غرضی مادی کامیابیوں کا متمنی اور حریص بنا دیتا ہے۔ اپنی انا کے ہاتھوں مجبور ہو کر وہ دوسروں کا استحصال کرنے اور انہیں بے وقوف بنانے میں فخر محسوس کرتے ہیں۔

دائیں جانب کا عدم توازن لوگوں کو دائیں پہلو کی بیماریوں میں مبتلا کرتا ہے۔ یہ لوگ سمجھتے ہیں کہ سب کچھ ان کی اپنی چالاکی اور محنت کا نتیجہ ہے۔ وہ مالک کائنات کی

مشیت کو بھول جاتے ہیں۔

شدید جسمانی یا ذہنی مشقت ہمارے جذباتی پہلو (بائیں جانب) کو مفلوج کر سکتی ہے۔ چنانچہ ہمیں دائیں پہلو کی طرف منتقل ہونا پڑتا ہے تاکہ ہم شعور کی اعلیٰ سطح پر منتقل ہو جائیں یعنی مستقبل بینی شروع کر سکیں۔

دائیں جانب کے عدم توازن کو دور کرنے کے لیے بائیں ہاتھ اور بائیں ٹانگ کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے۔ عمل تنفس کی مشق میں بائیں نتھنے سے سانس اندر کھینچ کر دائیں نتھنے سے خارج کرنے کا عمل دن میں بار بار کیا کریں۔

مرکز میں توازن:

جب دونوں رابطوں شمسی و قمری میں توازن برقرار ہو تو ہمارا مرکز یا ''ستوگونا'' مستحکم ہوتا ہے۔ آپ کو معلوم ہو چکا ہے کہ مرکزی رابطہ یا سشمنا ناڑی ریڑھ کی ہڈی کے زیریں حصہ یعنی مولا دھارا چکر سے شروع ہو کر سر کی چوٹی میں سوہادسرا چکر تک جاتی ہے۔ اس کی خصوصیت ستوگونا ہے۔ جن لوگوں میں مرکزی توازن ہوتا ہے، وہ حقیقت پسند زمانہ حال میں رہنے والے۔ روشن خیال اور متوازن شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ یہ لوگ ذہنی ارتکاز کی صلاحیت سے زیادہ ہمکنار ہوتے اور راستی اور پاک بازی کی زندگی گزارتے ہیں۔

❖....❖....❖

17

چکروں کی صفائی

ریکی میں اپنا علاج آپ کرنے کے لیے اور چکروں کو صاف کرنے کے لیے ضروری ہے کہ مریض اپنے تکلیف والے عضو پر اپنا دایاں ہاتھ رکھے اور بایاں ہاتھ اپنے بائیں گھٹنے پر اس طرح رکھے کہ ہتھیلی اوپر کی طرف اور انگلیاں کھلی ہوئی ہوں۔ ریکی ماسٹر یہ عمل کرتے ہوئے اپنے دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے متعلقہ چکر کو گھڑی کی سمت کلاک وائز گھماتے ہیں۔ ریکی سائنس میں دایاں ہاتھ قوت بخشنے کے لیے اور بایاں ہاتھ قوت حاصل کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ تاہم چکر کی صفائی کا عمل اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ متاثرہ چکر کس طرف واقع ہے۔ یعنی دائیں جانب' بائیں جانب' سامنے یا جسم کے عقبی حصہ میں ہے۔ چنانچہ شفا بخشی کے عمل میں معمولی سی تبدیلی کر لی جاتی ہے۔

چکر صاف کرنے کے لیے موم بتی کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔ مثلاً بائیں ہاتھ کے چکر صاف کرنے کے لیے جلتی ہوئی موم بتی ریڑھ کی ہڈی کے بائیں طرف اوپر نیچے گردش میں لائی جاتی ہے۔ چکروں کو صاف کرنے کے کچھ اور طریقے بھی ہیں۔ مثلاً پاؤں کو نیم گرم نمکین پانی میں ڈبونا۔ دائیں پہلو کے چکر کا علاج عام طور پر ٹھنڈے پانی میں پاؤں ڈالنے سے کیا جاتا ہے۔ سمندر کے پانی میں پاؤں ڈالنے سے سورہ چکر اور دریا کے پانی میں پاؤں رکھنے سے ہارا چکر صاف ہو جاتے ہیں۔ دھرتی ماں کی آغوش

میں بیٹھنا' زمین یا گھاس پر ننگے پاؤں چلنا مولا دھارا چکر کو صاف کرنے میں مدد و معاون ثابت ہوتا ہے۔ ہاتھوں کو کھول کر زمین پر رکھنا۔ دریا کے چلتے پانی میں یا نیم گرم نمکین پانی میں ہاتھ ڈبونے سے منحنی یعنی بہت چھوٹے چکروں کی صفائی ہو جاتی ہے۔

نمک میں منفی قوت زائل کرنے کی خصوصی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ ارتکاز کا عمل مثلاً کسی نقطے پر اور بالخصوص موم بتی کے نیلے حصہ پر آنکھیں مرکوز کرنا ٹراٹکا کہلاتا ہے اور اس سے اجنا چکر بیدار ہو جاتا ہے۔ عام حالات میں بھی جب ہمارا ذہن کسی ایک بات کے مختلف پہلوؤں پر سوچ رہا ہوتا ہے تو ہمارا اجنا چکر بیدار ہو جاتا ہے اور ہماری ذہنی صلاحیتیں متحرک ہو جاتی ہیں۔ اجنا چکر کو تقویت دینے کے لیے ریکی سب سے زیادہ مؤثر طریقہ کار ہے۔

یوگا سائنس میں ہر چکر کو متحرک کرنے کے لیے مخصوص منتر کا جاپ کیا جاتا ہے۔ اس سائنس میں ہر چکر کی لطیف فریکوئنسی کو کسی منتر کی مخصوص فریکوئنسی سے ہم آہنگ کیا جاتا ہے۔ اس سے بازگشت پیدا ہوتی ہے جو چکر کو صاف کر دیتی ہے۔ لیکن ہمارا موضوع چونکہ یوگا نہیں ریکی ہے اس لیے ہم یوگا کی تفصیل میں نہیں جائیں گے۔

چکروں کو صحت مند بنانے کا ایک طبعی طریقہ بھی ہے۔ یعنی چکروں کے خواص کو مضبوط بنایا جائے۔ یعنی چکروں سے نسبت رکھنے والے اعمال کیے جائیں۔ ہم جانتے ہیں کہ جو چکر اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں' نفسیاتی اور طبعی پریشانیوں کا سبب بنتے ہیں۔ چکروں کو متحرک کرنے کا ایک سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے متعلقہ چکروں پہ توجہ مرکوز کی جائے۔ آپ یہ تصور کر سکتے ہیں کہ اس چکر کے ذریعے سانس لے رہے ہیں۔ یہ تمام تر تفصیل کہ چکروں اور ناڑیوں کو کیسے صاف کیا جا سکتا ہے یا ان کی کارکردگی کیسے بہتر بنائی جا سکتی ہے۔ محض اس لیے دی گئی ہے کہ قاری کو اندازہ ہو سکے کہ یہ غیر مرئی نظام کیسے کام کرتا ہے۔ لیکن ہمارا موضوع غیر مادی جسم کی ریکی کے ذریعے صفائی اور استعداد بڑھانا ہے اس لیے واپس ریکی کی کارکردگی کی طرف آتے ہیں۔

ریکی ہم آہنگی:

ریکی ہم آہنگی توانائی مہیا کرنے کا ایک عمل ہے۔ یہ سر، گلے، دل اور ہتھیلیوں کے چکروں کو فعال کرتا اور ریکی شفا بخشی کے غیر محدود ذریعے سے تعلق قائم کرتا ہے۔ جو ہم آہنگی یوگا میں منتر کا جاپ کرنے سے پیدا کی جاتی ہے وہ ریکی میں ریکی ماسٹر مریض کے جسم پر ہاتھ رکھ کر اور کائناتی توانائی کا ذریعہ بن کر پیدا کرتا ہے۔ ریکی ہم آہنگی کے دوران اور کچھ عرصہ بعد تک مریض کے جسم میں تبدیلیاں پیدا ہوتی رہتی ہیں جو مریض کے جسمانی نظام کو فروغ دیتی ہیں چنانچہ "ریکی" کا بہاؤ بہتر ہو جاتا ہے۔ یہ تبدیلیاں غیر مادی جسم کے چکروں میں پیدا ہونے کے بعد مادی جسم میں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ اس کے نتیجہ میں جذباتی اخراج اور زہریلے مادوں کا نکاس عمل میں آتا ہے۔

جب ہم ریکی شفا بخشی کے دوران اپنے جسم یا کسی دوسرے کے جسم پر ہاتھ رکھتے ہیں تو ہم میڈیم انسٹرومنٹ یعنی ذریعہ کا آلہ بن جاتے ہیں۔ آپ کے علم میں آ چکا ہے کہ ریکی ماسٹر ڈاکٹر یوسائی کے دریافت کردہ مختصر اور جامع فارمولا کے مطابق طالب علم کو سپرداری دیتا ہے۔ یہ رسمی کارروائی طالب علم یعنی اس سلسلہ میں شامل ہونے والے نئے فرد کے جسم توانائی یعنی غیر مادی جسم کو طاقت بخشتی ہے اور اسے اس قابل بناتی ہے کہ وہ آفاقی قوت حیات کے سرکٹ کا کنڈکٹر بن جاتا ہے۔ یہ عمل ٹھیک اسی طرح ہوتا ہے جس طرح کسی ریڈیو یا ٹیلی ویژن کی ٹیوننگ کرنے سے ایک مخصوص فریکوئنسی مرتب ہو جاتی ہے اور ہمیں سینکڑوں میل دور کی آواز اور تصویر مل جاتی ہے۔ ریکی ماسٹر جتنی اونچی روحانی سطح پر ہوگا، ریکی توانائی شاگرد کی سطح کو بھی اتنا اونچا کر دیتی ہے۔ کائناتی قوت حیات ہمارے اردگرد موجود ہوتی ہے۔ سپرداری کا عمل ہماری قوت کے دائرے کو ٹیون کرتا ہے تاکہ ہم مناسب طریقہ سے قوت حاصل کر سکیں۔ یہی سپرداری یا ہم آہنگی شاگرد کے ہاتھوں کو حساس بناتی ہے تاکہ وہ قوت کے موصل (کنڈکٹر) اور قوت کے بہاؤ (کنڈنسر) میں بہتر ہو سکے۔ ایسے افراد جو ریکی سپرداری سے گزر چکے ہوں۔ ریکی کے رابطے کہلاتے ہیں اور خود کو اور دوسروں کو شفایابی کے قابل بناتے ہیں۔

جوں جوں سپرداریاں ہمارے اجسام توانائی کی لہروں کی حرکت بڑھاتی ہیں، توانائی بڑھتی ہے اور ہم خود کو برے ماحول اور واقعات کے بداثرات سے بہتر طور پر محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ قوت حیات کا بہاؤ ارادے اور جسمانی تقاضوں پر منحصر ہوتا ہے اور اگرچہ قوت کسی زبانی ادعا یا مسلسل توجہ کے بغیر جسم میں بہتی رہتی ہے۔ تاہم شعوری طور پر قوت حیات کے بہاؤ پر توجہ دینے سے یہ بہاؤ زیادہ بہتر ارتکاز کے ساتھ ہوتا ہے۔ یہ بہاؤ ہمارے ارادے یا توجہ کی بدولت قوت وصول کرنے والے کے جسم کی خلیاتی ضرورت کے مطابق ہو جاتا ہے۔

ریکی شفا بخشی کے بنیادی اصول:

1- **ریکی کبھی نقصان نہیں پہنچاتی:** کسی شخص کو ہرگز متردد ہونے کی ضرورت نہیں کہ ریکی ذریعہ سے کسی مریض کی شفا بخشی کی جائے یا نہیں۔ یہ ہمیشہ مددگار ہوتی اور کبھی نقصان نہیں پہنچاتی۔ یہاں تک کہ اگر مریض کا آخری وقت آ چکا ہے تو اسے یہ مرحلہ کسی اذیت کے بغیر طے کرنے میں مدد دیتی ہے۔

2- **ریکی جسم میں ہر جگہ پہنچتی ہے:** ریکی کا دخول جسم کے صرف اس حصہ میں نہیں ہوتا جہاں ہاتھ رکھا جاتا ہے۔ ہاتھ رکھنے کے مقام کے ساتھ ساتھ جسم کے دوسرے حصوں میں بھی پہنچتی ہے۔ یوں ریکی صرف اس حصہ جسم کا علاج نہیں کرے گی۔ جہاں ہاتھ رکھے ہوئے ہوں گے بلکہ ہر اس جگہ پہنچے گی جہاں ضرورت ہوگی۔ مثلاً مریض کے سر پر ہاتھ رکھے جائیں گے تو ریکی سر کا علاج تو کرے گی ہی، اس کے ساتھ ساتھ معدے تک بھی پہنچے گی۔ اسی طرح اگر ہاتھ مریض کے پاؤں پر ہیں تلووں کا علاج تو ہوگا، ریکی معدے اور کمر تک بھی بہتی رہے گی۔

3- **معالج کے قویٰ مضمحل نہیں ہوتے:** ریکی سے علاج کرنے والے کی اپنی توانائیاں کبھی کم نہیں ہوتیں۔ کیونکہ مریض کو شفا بخشی

معالج کی توانائی نہیں کر رہی ہوتی بلکہ یہ آفاقی و کائناتی قوت حیات کر رہی ہوتی ہے جو مریض تک معالج کے ذریعے پہنچتی ہے۔ معالج تو صرف ایک موصل کا کام کر رہا ہوتا ہے۔ بلکہ درحقیقت اس طرح علاج کرنے سے مریض اور کائناتی قوت حیات کے مابین معالج کی اپنی قوت بھی بڑھتی ہے۔

4- **ریکی کا بہاؤ جسمانی ضرورتوں کے مطابق ہوتا ہے:** آپ ریکی کی ترسیل میں نہ کمی کر سکتے ہیں اور نہ زیادتی۔ آپ صرف اپنے ہاتھوں یا ذہن کی مدد سے اس کا ارتکاز کرتے ہیں۔ ریکی خود اپنی فطری ذہانت رکھتی ہے جو فیصلہ کرتی ہے کہ جسم کے کس حصہ میں اور کتنی مقدار میں بہنا ہے۔ بہاؤ کو ہم کہیں کم یا زیادہ نہیں کر سکتے۔ یہ متعلقہ جسم کے تقاضوں کے مطابق رہے گا۔ معالج کا کام صرف اتنا ہے کہ مطلوبہ جگہ پر ہاتھ رکھے اور خود پُرسکون رہ کر ریکی کو اپنا کام کرنے دے۔

5- **ریکی معالج اور مریض دونوں کے لیے یکساں طور پر مفید ہے:** ریکی کے ذریعے دوسروں کا علاج کرنے کے علاوہ آپ اپنا علاج بھی کر سکتے ہیں۔ یہ آپ پر بھی اسی طور مؤثر ہے جس طرح دوسروں پر۔ آپ اپنا علاج بھی مؤثر طریقے سے کر سکتے ہیں۔

6- **شفا بخشی معالج کا کام نہیں، وہ صرف ایک ذریعہ ہے:** ریکی کلچر میں یہ یقین کیا جاتا ہے کہ آپ اپنے معالج خود ہیں۔ معالج ایک صورت عمل مہیا کرتا ہے جس سے وہ اپنی صحت مندی کو بھی بڑھا سکتا ہے۔ اگر آپ خود بیمار ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کا اپنا معالجاتی نظام درست نہیں۔ یہ آفاقی توانائی وصول نہیں کر رہا۔ معالج ایک موصل بن کر یہ درست کر دیتا ہے لیکن ذہن میں رہے کہ بالآخر یہ آپ ہیں جو اپنی یا دوسروں کی شفا بخشی کا ذریعہ بن رہے ہیں۔

7- **ریکی کے بہاؤ کے لیے کسی منتر کے جاپ یا دھیان کی ضرورت نہیں ہوتی:** ریکی کی ترسیل کسی منتر

کے جاپ یا دھیان میں بیٹھنے کے بغیر بھی ہوتی رہتی ہے۔ ریکی سپر دداری کے بعد صرف شفا بخشی کی نیت سے ہاتھوں کا مناسب مقام پر رکھنا ہی ریکی کے بہاؤ کے لیے کافی ہوتا ہے۔ جب آپ ریکی دے رہے ہوں تو کسی دوسرے شخص یا مریض سے بات چیت کر سکتے ہیں۔ ٹیلی ویژن دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن اگر اس دوران آپ کی توجہ اسی عمل پر مرکوز رہے تو بہتر ہے تاکہ آپ بروقت ایک پوائنٹ سے دوسرے پوائنٹ پہ چلے جائیں۔

8- **ریکی علاج کے دوران محسوسات:** ریکی شفا بخشی کے دوران مریض اور معالج مختلف قسم کے بامعنی محسوسات سے گزرتے ہیں۔ مختلف کیفیات مریض کے بدن میں قوت کی حالت ظاہر کرتے ہیں۔ مثلاً معالج شفا بخشی کے دوران اپنے ہاتھوں میں حدت یا دباؤ محسوس کرتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ مریض کے جسم میں توانائی کی گزرگاہوں میں رکاوٹ ہے۔ اگر مریض سردی محسوس کرتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ مریض کے جسم سے منفی توانائی خارج ہو رہی ہے۔ جب مریض کو شفایابی کے عمل کے دوران دباؤ یا بھاری پن محسوس ہوتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ توانائی کا بہاؤ آزادانہ نہیں ہو رہا۔ منفی توانائی دباؤ میں ہے۔ لیکن یہ کیفیت عارضی ہوتی ہے اور تھوڑی دیر کے بعد مریض نارمل ہو جاتا ہے۔

9- **ریکی پودوں اور جانوروں کو بھی دی جا سکتی ہے:** حیوانات اور نباتات میں بھی وہی قوت حیات دوڑ رہی ہے جو انسانوں کو زندگی اور صحت مندی دیتی ہے۔ چنانچہ جانوروں اور پودوں کو بھی ریکی دی جا سکتی ہے اور انہیں بھی انسانوں کی طرح شفا ملتی ہے۔

10- **ریکی ہمیشہ درخواست یا رضامندی پر دی جاتی ہے:** ریکی کی ترسیل انسانوں کو زبردستی نہیں کی جاتی۔ انسان باشعور مخلوق ہے۔ اس کی ذہنی کیفیت اس کے غیر مادی جسم کو متاثر کرتی ہے۔ اگر غیر مادی جسم میں مزاحمت ہوگی تو ریکی کی ترسیل آزادانہ نہیں ہو

سکے گی۔ عدم قبولیت ریکی کے بہاؤ میں مزاحم ہوتی ہے۔ مریض کو مفت ریکی دے کر محض ممنون نہ بنایا جائے بلکہ معالج اپنے وقت کا معاوضہ لے چاہے یہ کتنا ہی معمولی کیوں نہ ہو۔

11- **معالج نتائج سے بے نیاز ہوتا ہے:** شفا بخشی کے عمل کو نتائج سے مشروط نہیں کرنا چاہیے۔ معالج اس عمل میں صرف محبت اور اپنی بہترین صلاحیت کے مطابق حصہ لیتا ہے۔ وہ نتائج کا ذمہ دار نہیں ہوتا اور نہ ہی ہو سکتا ہے کیونکہ نتائج صرف اور صرف خدائی منصوبہ سے منسلک ہوتے ہیں۔ معالج تو محض ایک ذریعہ ہوتا ہے۔ شفایابی کا انحصار کئی اور عوامل پر ہوتا ہے جن میں مریض کی "قسمت یا کرما" بھی شامل ہے۔

❖ .... ❖ .... ❖

18

ریکی دینا

شفا بخشی یا ریکی دینے کے لیے زیادہ تر مؤثر طریقہ براہِ راست ہاتھ رکھنا ہے۔ تاہم ہمارے جسم میں تین مقامات ایسے ہیں جہاں سے قوت کثرت کے ساتھ خارج ہوتی ہے۔ ان میں ہاتھ، پاؤں اور آنکھیں شامل ہیں۔ علاوہ ازیں مریض کو توانائی کی ترسیل عمل تنفس کے ذریعے بھی کی جا سکتی ہے۔ جب آنکھوں کے ذریعے توانائی منتقل کی جاتی ہے تو مریض کے اس جسمانی مقام کو شمع بینی کی طرح توجہ کا مرکز بنایا جاتا ہے جس کا علاج مقصود ہوتا ہے۔ نگاہوں کے ارتکاز سے توانائی وہاں پہنچ جاتی ہے۔ لیکن ریکی میں ہاتھوں کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے کیونکہ یہ زیادہ مؤثر ہونے کے علاوہ آسان ہوتا ہے۔ یہ طریقہ اپنے لیے اور دوسروں کے لیے آسانی سے کیا جا سکتا ہے۔

قوت حیات یا کائناتی توانائی اوپر سے یعنی سر میں تاج چکر سے پیشانی یعنی تیسری آنکھ کے چکر، گلے کے چکر، دل کے چکر اور ہاتھوں تک پہنچتی ہے۔ ہر ہتھیلی پر دو بڑے اہم چکر واقع ہیں۔ اگرچہ یہ چکر چھوٹے ہوتے ہیں لیکن بہت اہم ہیں۔ یہ ہاتھ ہی کے چکر ہیں جن کے ذریعے مریض کو کائناتی قوت حیات مہیا کی جاتی ہے۔ دائیں اور بائیں دونوں ہاتھوں کے چکر یکساں طور پر کائناتی توانائی جذب کرنے اور آگے منتقل کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ہمارے ہاتھوں کی ہر انگلی میں بھی ایک مخنی چکر ہوتا ہے۔

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

یہ چکر بھی توانائی جذب کرنے اور آگے ترسیل کرنے کی استعداد کے مالک ہوتے ہیں۔

معالج یا ریکی ماسٹر جب مریض کو ریکی دینے کا ارادہ کرتا ہے تو اس کی ذہنی قوت ہاتھ (کے چکروں) کو بیدار اور فعال کر دیتی ہے۔ ہاتھوں میں ریکی مرکوز ہو جانے پر جب ہاتھ کسی مریض کے جسم پر رکھا جاتا ہے تو ریکی کا بہاؤ جاری ہو جاتا ہے۔ یہ عمل اتنا خودکار ہے کہ آپ اس کے بارے میں بات کریں یا تصور کریں اور مریض کی خوشنودی شامل ہو تو یہ خود بخود جاری ہو جاتی ہے۔ اگرچہ ہاتھ رکھتے ہی یہ عمل شروع ہو جاتا ہے اور اس کے لیے ذہنی ارتکاز کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن اگر آپ توجہ مبذول رکھیں تو زیادہ بہتر رہتا ہے۔ اس سے آپ کو اپنے محسوسات' ہاتھ کے لمس کی کیفیت مثلاً گرم ہونا یا سرد ہونا' جھنجھناہٹ' تھرتھراہٹ' سنسنی اور دھڑکن جیسی کیفیات کا علم ہو جاتا ہے۔ اس سے ریکی ماسٹر کو اندازہ ہو جاتا ہے کہ بہاؤ آزادانہ طور پر جاری ہے یا نہیں اور کیا اس پوائنٹ یا پوزیشن پہ مزید ریکی دیتے رہنا ضروری ہے یا نہیں۔

- ریکی دینے سے پہلے درج ذیل اقدامات آپ کے ہاتھوں کو پوری طرح تیار کر دیں گے۔

1- ہاتھوں کو صابن یا لوشن سے اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔

2- پانچ سات مرتبہ مٹھیاں بند کر کے کھولیں۔ پھر اپنے ہاتھوں کو معمولی سا جھٹکا دے کر پھڑ پھڑائیں اور ڈھیلا ڈھالا یعنی Relax کر لیں۔ تناؤ سے آزاد ہاتھوں میں توانائی کا بہاؤ زیادہ آزادانہ' زیادہ لطیف اور زیادہ حساس ہو جاتا ہے۔

3- اپنے شعور کو اپنے ہاتھوں میں منتقل کریں۔ یعنی اپنے تصور کو بروئے کار لاتے ہوئے ہاتھوں کے چکروں کو فعال بنائیں۔ ہاتھوں کے چکروں کو متحرک کرنے سے کوئی بھی شخص لطیف توانائی کے ادراک کی صلاحیت حاصل کر لیتا ہے۔ اس عمل کو ہاتھوں کو حساس بنانا بھی کہتے ہیں۔ جب ہاتھ تیار ہو جائیں گے تو آپ کو توانائی کے بہاؤ کی حدت آسانی سے محسوس ہو گی۔

4- شفا بخشی کے دوران انگلیوں اور انگوٹھے کو ایستادہ حالت میں ایک دوسرے کے ساتھ رکھنا ضروری ہے۔ یہ توانائی کو مجتمع کرے گا اور قوتوں کے زوردار بہاؤ کو ممکن بنائے گا۔

5- ہاتھوں کو پیالے کی طرح نیم خمیدہ رکھیں۔ اس طرح قوت کا ارتکاز زیادہ اور بہاؤ وارفتہ ہو جاتا ہے۔

6- ریکی کے بعد ہاتھوں کو صابن الکوحل یا نمک کے پانی کے ساتھ اچھی طرح دھو لیں۔ الکوحل اور نمک کا پانی بائیو پلاسمک آلودہ مادے کو الگ کرنے کی خصوصی صلاحیت رکھتے ہیں۔ دھونے کے بعد ہاتھوں کو دو تین مرتبہ جھٹک دیں۔

شفا بخشی:

ریکی کے ذریعے شفا بخشی کے لیے ریکی کے بانی ڈاکٹر میکاؤ یوسائی نے جسم پر 31 پوائنٹ متعین کیے تھے۔ یہ 31 نکات بڑے اور چھوٹے چکروں کے متوازی پائے جاتے ہیں۔ ان نکات پر شفا بخشی سے تمام بدن کی اوور ہالنگ ہو جاتی ہے۔ جسم کے بالائی حصوں میں 26 جبکہ ٹانگوں میں 5 پوائنٹس ہوتے ہیں۔

خصوصی ہدایات:

1- ہر پوائنٹ پر اوسطاً تین منٹ تک ''ریکی'' دی جائے۔ لیکن اگر وقت میں کمی بیشی بھی ہو جائے تو کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ البتہ جو مقامات بیمار ہیں وہاں زیادہ دیر تک ریکی دینا ہو گی۔

2- ریکی ہمیشہ پیشانی سے دینا شروع کریں اور بالترتیب دل' جگر' معدے سے ہوتے ہوئے ٹانگوں اور پاؤں کی طرف آنا چاہیے۔

3- کبھی بھی ریکی سر کے اوپر (چوٹی یا چندیا) اور ناف پر نہیں دینا چاہیے۔ کیونکہ یہ توانائی داخل ہونے کے فطری مقامات ہیں۔

4- ریکی دیتے وقت آپ کے ہاتھوں کے انگوٹھے انگلیوں کے ساتھ ہونا چاہئیں۔

5- اپنے ہاتھوں کو پیالے کی شکل میں نیم خمیدہ رکھیں۔

6- خواتین کو شفا بخشی اگر مرد ریکی ماسٹر دے تو اپنے ہاتھ مریضہ کے جسم سے 2 سے 3 انچ دور رکھیں۔ اگر ریکی ماسٹر خاتون ہو تو وہ خاتون مریض کے جسم پر ہاتھ رکھ سکتی ہے۔ مرد مریض کو ریکی دیتے ہوئے خاتون معالج اپنے ہاتھ جسم سے فاصلہ پر رکھ سکتی ہے۔

7- ریکی دینے کے وقت اگر مریض لیٹا ہوا ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ لیکن اگر وہ لیٹنا نہ چاہے یا لیٹ نہ سکتا ہو تو وہ بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر ریکی لے سکتا ہے۔

8- مریض کو سامنے اور پشت پہ دونوں طرف ریکی دینا چاہیے۔ ایک سیشن کا یہ عمل مکمل ہونا چاہیے۔

9- ریکی اختتام پر مشورہ دیا جاتا ہے کہ مریض اس طرح لیٹے کہ دایاں ہاتھ سینے پر (دل کے چکر پر) اور بایاں ہاتھ اس کے برابر لیکن نیچے (ہارا چکر پر) رکھا جائے۔ یہ پوزیشن نہایت مفید ہوتی ہے۔ اس میں بایاں ہاتھ ہارا سے منفی طاقت کے اخراج اور دایاں ہاتھ دل کو قوت مہیا کرنے کے ذرائع ہیں۔ اگر کوئی اس حالت میں سو جائے تو اسے گہری نیند آتی ہے۔

10- ریکی دیتے وقت معالج یا مریض کا پوسچر ایسا نہیں ہونا چاہیے کہ معالج اور مریض کی ٹانگیں ایک دوسرے کے اوپر ہوں۔ اس طرح توانائی کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔

11- دوسرے کو ریکی دینے کے بعد معالج اپنے ہاتھ صابن' الکوحل یا نمکین پانی سے ضرور دھو لے۔

12- اگر آپ اپنے جسم کو ریکی دینے کے لیے کسی حصہ پر ہاتھ رکھنے یا چھونے میں تکلیف محسوس کرتے ہیں تو فاصلہ پر ہاتھ رکھ کر ریکی کی لہریں ارسال کر سکتے ہیں۔ یہ عمل بھی اتنا ہی مؤثر ہوتا ہے جتنا چھو کر کیا جاتا ہے۔ بہر حال ہاتھ جسم کے متاثرہ حصہ کے جتنا قریب ہوگا' اتنا ہی بہتر ہے۔

13- آپ کے علم میں آ چکا ہے کہ ریکی میں علاج صرف چھو کر ہی نہیں کیا جاتا۔

آپ اپنے ہاتھوں کو مریض کے جسم سے ایک انچ سے چار انچ دور تک رکھ سکتے ہیں۔ اس طرح ریکی پہلے اورا (Aura) غیر مادی جسم پر اثر انداز ہوتی ہے اور پھر مادی جسم میں داخل ہوتی ہے۔ کچھ لوگ اس طریقہ کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ بیماری بھی پہلے غیر مادی جسم میں داخل ہوتی ہے۔ البتہ اکثر افراد میں اور مختلف ہوتا ہے۔

14- دل کے چکر کو قوت بخشتے ہوئے دایاں ہاتھ بائیں ہاتھ کے نیچے ہونا چاہیے۔ دوسرے مقامات پر ہاتھوں کی پوزیشن کی کوئی پابندی نہیں اور آپ کسی بھی ہاتھ کو کسی بھی ترتیب میں رکھ سکتے ہیں۔

15- ممکن ہو تو ریکی شفا بخشی کے عمل سے پہلے جسم توانائی یعنی غیر مادی جسم کو صاف کر لیا جائے۔ (صفائی کی تفصیلات آگے آئے گی)۔ اس طرح جسم زیادہ مقدار میں اور مکمل طور پر ریکی قبول کرے گا۔

16- چھوٹے بچے کو ریکی دینے کے لیے گود میں رکھا جا سکتا ہے۔

17- ریکی دینے کے لیے ہاتھوں کو الگ الگ یا ایک دوسرے کے اوپر رکھا جا سکتا ہے۔

18- خود کو یا دوسروں کو شفا بخشی کرتے ہوئے اثر پذیری محسوس کریں۔ اپنے وجدان کو بروئے کار لائیں۔ احساسات آپ کو درست سمت میں رہنمائی کریں گے۔

19- اپنا علاج کرنا۔

	پوائنٹ/حصہ جسم	پوزیشن
1-	آنکھیں	ہتھیلیوں کو آنکھوں پر اس طرح رکھیں کہ انگلیاں پیشانی پر ہوں اور ہتھیلیوں کے پیالے آنکھوں پر ہوں۔ دایاں ہاتھ دائیں آنکھ اور بایاں ہاتھ بائیں آنکھ پر ہو۔

مرچو
الله کریم والدین پر رحم فرما ..... آمین

-2 -3	کنپٹیاں اور پیشانی (اجنایا تیسری آنکھ کا چکر)	اس پوائنٹ پر ریکی دینے کے لیے دونوں ہاتھ پیشانی پر اس طرح رکھیں کہ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں پیشانی پر اور انگلیاں کنپٹی پر ہوں۔ بالترتیب دایاں ہاتھ پیشانی کے دائیں حصہ پر اور بایاں بائیں حصہ پر۔
-4	کان	ہاتھوں کو اپنی اپنی طرف کے کانوں پر اس طرح رکھیں کہ ہتھیلیوں کے پیالے کانوں پر اور انگلیاں سر کے عقبی حصہ کی طرف جا رہی ہوں۔
-5	عقبی سر	دونوں ہاتھ سر کے پیچھے ایک دوسرے کے اوپر رکھیں
-6	گلا	دونوں کلائیوں کو ملا کر دونوں ہاتھوں کے پیالوں سے بالترتیب اپنے اپنے پہلو پر سے گلے کو ڈھانپ لیں۔
-7	تھیلیس گلینڈ (عصبی غدود)	کالربون (ہنسلی کی ہڈی) پہ دونوں طرف دونوں ہاتھ رکھ کر ریکی دیں۔
-8	دل (سامنے کا حصہ) اناہاتھا چکر	دایاں ہاتھ بائیں ہاتھ کے نیچے یعنی دایاں ہاتھ جسم کو مس کر رہا ہو۔ یہ پوائنٹ دونوں چھاتیوں کے درمیان ہوتا ہے۔
-9	سوریہ چکر (سولر پلیکس کا سامنے کا حصہ)	یہ پوائنٹ ناف سے اوپر اور پسلیوں کے نیچے واقع ہے۔ ہاتھ اوپر نیچے ہوں گے۔
-10	جگر اور پتا	یہ پوائنٹ سوریہ چکر کے بالکل ساتھ دائیں جانب واقع ہوتا ہے۔ ہاتھ ایک دوسرے کے اوپر نیچے رکھے جائیں گے۔
-11	پھیپھڑے	پسلی کے اوپر ریکی دی جاتی ہے۔

-12	تلی اور لبلبہ	یہ پوائنٹ سوریہ چکر، سولر پلیکس کے عین اوپر ہوتا ہے۔ یہاں بھی ہاتھ ایک دوسرے کے اوپر رکھے جاتے ہیں۔
-13	ہارا چکر	ہاتھ ناف کے نیچے رکھے جاتے ہیں۔
-14	رحم اور اعضائے تولید (بشمول مردانہ اعضائے تولید)	ٹانگوں کے سنگم اور سیون پر ہاتھ
-15	ران/ رانیں	الٹے اور سیدھے لیٹ کر باری باری رانوں پر ہاتھ رکھے جائیں۔
-16	گھٹنے	پوزیشن نمبر 15 کی طرح ریکی دی جائے۔
-17	پنڈلیاں	چت لیٹ کر ایک ٹانگ خمیدہ کریں اور گھٹنے پر دوسری ٹانگ کا ٹخنہ رکھ کر پنڈلیوں کو بازی باری ریکی دی جائے۔
-18	ٹخنے	پوزیشن نمبر 17 کے مطابق ریکی دیں۔
-19	پاؤں	آلتی پالتی مار کر بیٹھیں۔ ایک پاؤں کو دوسری ران پر رکھ کر پاؤں دونوں ہاتھوں سے تھامیں
-20	کندھے	دایاں ہاتھ بائیں کندھے پر اور بایاں ہاتھ دائیں کندھے پر رکھا جائے۔
-21	عقبی تھیلیس	ہاتھ ہنسلی کی ہڈی سے ذرا اونچا رکھا جاتا ہے۔
-22	دل کا عقبی حصہ	بایاں ہاتھ دل کے قریب پہلو پہ رکھا جاتا ہے۔
-23	گردے	پشت پہ دونوں ہاتھ ناف کی سطح پر
-24	عقبی سولر پلیکس	بیٹھ کر دونوں ہاتھ پہلوؤں پر۔ انگلیوں کی سمت کمر کی طرف۔

-25	ہارا چکر کا عقب	جسم کے عقبی حصہ پر ہاتھ ناف سے نیچے بیٹھ کر یا لیٹ کر بھی یہ پوزیشن لی جاسکتی ہے۔
-26	روٹ چکر	ریڑھ کی ہڈی کی شروعات پر ہاتھ رکھے جائیں گے۔ آلتی پالتی مار کر بیٹھنے سے یہ پوزیشن زیادہ آسان ہو جاتی ہے۔

دوسروں کو ریکی دینا:

	پوائنٹ/حصہ جسم	پوزیشن
-1	آنکھیں	اپنے دونوں ہاتھ مریض کی پیشانی پر اس طرح رکھیں کہ انگوٹھے ایک دوسرے سے مس کر رہے ہوں۔ انگلیاں ناک کے دونوں طرف اور مریض کی آنکھوں پر معالج کی ہتھیلیوں کے پیالے ہوں۔ ہتھیلیوں کو آنکھوں یا پلکوں کو نہیں چھونا چاہیے۔ اگر آپ کے ہاتھوں میں پسینہ آتا ہے تو آنکھوں پر ٹشو پیپر رکھ لیں۔ آپ کی انگلیاں نرمی سے مریض کے رخساروں پر ہونا چاہئیں۔
-4	کان	مریض کے پیچھے بیٹھ کر پوزیشن نمبر 1 کی طرح ریکی دینے کے لیے دونوں ہاتھوں کے پیالے بنا کر مریض کے کانوں پر رکھیں۔ آپ کی انگلیوں کا رُخ مریض کے پاؤں کی طرف ہو۔
-5	سر کا عقبی حصہ	مریض کے سر کو اپنے دونوں ہاتھوں میں اس طرح رکھیں کہ آپس میں ملے ہوئے ہوں اور انگلیاں اس کی گردن کو چھو رہی ہوں۔

-6	گلا	مریض کی ٹھوڑی کے نیچے ایک پہ دوسرا ہاتھ رکھیں۔
-7	سامنے کا تھیلمس	پسلی پہ ہاتھ ایک کے اوپر دوسرا۔
12-10	جگر، پتا، تلی اور لبلبہ	اپنے آپ کو ریکی دینے والی پوزیشنیں
-14	رحم اور مردانہ اعضائے تولید	مریض ٹانگیں سکیڑ کر بیٹھے اور اس کی سیون سے چار انچ کے فاصلہ سے ریکی دی جائے۔
15-16	رانیں	پہلے مریض کو پشت کے بل لٹا کر اور پھر اوندھے منہ لیٹنے پر ریکی دی جائے۔ چند لمحوں کے بعد اپنے ہاتھوں کی پوزیشن بدل سکتے ہیں۔
17-18	گھٹنے	پوزیشن نمبر 15 اور 16 کے مطابق ریکی دیں۔

مختلف امراض:

مختلف امراض کے علاج کے لیے پوزیشن نمبر اور پوائنٹ دیئے گئے ہیں ان کی وضاحت سابقہ صفحات میں موجود ہے۔

مرض	مقام ریکی	ریکی پوزیشن
1- اعصابی بے قاعدگی	الف) پیشانی ب) آنکھیں	نمبر 3 1
2- پیچیدہ اعصابی بے قاعدگی	ج) پیشانی اور سر کا پچھلا حصہ کنپٹیاں	5، 3 2
3- دردِ شقیقہ	جگر	10
4- آنکھوں کی تکالیف (موتیا، آنکھوں کی تھکاوٹ رنگوں میں تمیز نہ کر سکنا)	آنکھیں	1

5- بہرا پن۔ سماعت کی تکالیف	کان گلے کا سامنے کا	4
	اور عقبی حصہ (گردن)	6
	عقبی تھیلمس	21
	روٹ چکر (ریڑھ کا زیریں حصہ)	26

نوٹ: اس مرض کے اسباب میں ذہنی دباؤ، ناآسودہ جذبات اور اظہار نہ کرسکنا ہے۔

6- ہڈیوں اور پٹھوں کی تکالیف	روٹ چکر	26
7- دل کی بیماری، شریانوں کے مسائل، عورتوں میں سینے کی گلٹیاں	دل کا چکر	8-22

نوٹ: دل کے دورہ میں دل کے عقبی چکر پر دایاں ہاتھ رکھنا اور جسم کے سامنے کے حصہ میں سوریہ چکر پر بایاں ہاتھ رکھنا فوری آرام دیتا ہے۔ یہ فوری طبی امداد کی بھی ایک صورت ہے۔ اس دوران مریض کو ہسپتال پہنچا دیا جائے۔

8- نظام انہضام میں بے قاعدگی السر، قبض، پیچش	الف) سوریہ چکر	9-23
	ب) ہارا چکر	13
9- ذیابیطس	الف) ہارا چکر	13
	ب) تلی/البلبہ	12
10- ہیپاٹائٹس، یرقان، پتے کی پتھریاں	الف) جگر	
	ب) پتا	10

11- بخار، انفیکشن، کھانسی زکام	الف) جگر	12
	ب) سوریہ چکر	9
	ج) روٹ چکر	26
	د) تیسری آنکھ کا چکر، سامنے اور عقب	3
12- پیشاب اور بچہ دانی کی تکالیف	ہارا چکر عقبی + روٹ چکر	13-25
13- کمر کے نچلے حصہ کی تکالیف ریڑھ کی ہڈی میں ڈسک کا سرک جانا	الف) ہارا چکر عقبی	25
	ب) ہارا چکر	13

نوٹ: کمر کے نچلے حصہ کی تکالیف کی بنیادی وجوہ میں دباؤ اور ناآسودہ جذبات ہوتے ہیں۔

14- عمومی عدم توازن، متلوج مزاجی، فیصلے نہ کرسکنا	سختی	18
15- احساس جرم اور ذہنی اضطراب	پتا	10
	ہارا چکر عقبی۔ روٹ چکر	13-25

نوٹ: ہارا چکر گہرے جذبات اور احساسات جرم کا گڑھ ہے۔ سختی سے دبائے گئے جذبات یہیں جمع ہو جاتے ہیں۔

16- خوف	الف) روٹ چکر	26
	ب) گھٹنے	16
	ج) پنڈلیاں	17
	د) پاؤں	19

مرچو
اے اللہ کل میرے والدین پر ... آمین

17- غصہ عدم برداشت' ہیجان' حسد' نفرت' انا' غلبہ پانے کی خواہش' حکومت واختیار کی شدید خواہش	الف) سوریہ چکر (سامنے اور پشت پر)	9-23
	ب) دل کا عقبی حصہ	22
	ج) ہارا چکر+ ہارا چکر عقبی	13-25
18- شدید گھبراہٹ' ناامیدی' بے چارگی' اعضا کا سن ہو جانا اور اعضا کا فالج	الف) دل کا عقبی چکر	22
	ب) تھیلمس سامنے اور پیچھے	7-21
	ج) ران کا سامنے کا چکر	18

نوٹ: ان شکایات کا سبب عموماً ناامیدی' بے چارگی اور بے بسی کا احساس ہوتا ہے۔ ہاتھ اور پاؤں دل کے مرکز کی توسیع ہیں جو کہ محبت کے حصول اور تقسیم کی علامت ہے۔ ران ذاتی طاقت اور بھروسا کی علامت ہوتی ہے۔ اسی لیے رانوں کو ریکی دینا ان کا علاج بن جاتا ہے۔

19- جوڑوں کا درد	روٹ چکر	26
	گھٹنے	16
20- الرجی/جلدی بیماری	الف) تلی	12
	ب) جگر	10
	ج) روٹ چکر	26
21- پیشاب اور گردے کی بیماریاں	الف) گردے	24
	ب) روٹ چکر	26
	ج) ہارا چکر+ ہارا چکر عقبی	13-25
22- نشوونما میں عدم توازن' عمومی طاقت اور برداشت میں کمی' تھکاوٹ اور کمزوری	الف) روٹ چکر	26
	ب) تلوے کا چکر	19

23- کاندھوں میں درد	کندھے	20

نوٹ: کندھوں کے عمومی درد اور گلے کا درد بھی نفسیاتی وجوہ رکھتے ہیں' جو ذہنی اور جذباتی بوجھ برداشت نہ کر سکنے اور اپنی یا دوسروں کی اضافی ذمہ داریاں سرانجام دینے سے پیدا ہوتی ہیں۔

24- پنڈلیوں میں اکڑن اور پٹھے چڑھنا	الف) گھٹنے	6
	ب) پنڈلیاں	17
	ج) پاؤں	19
	د) رانیں	18

نوٹ: پٹھوں کی اینٹھن اور پنڈلیوں میں اکڑن کی نفسیاتی وجہ تبدیلی کو ذہنی طور پر قبول نہ کرنا اور زندگی میں آگے بڑھنے سے معذوری ہوتی ہے۔

25- بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر)	الف) سوریہ چکر	
	آگے اور پیچھے	9-23
	ب) ہارا چکر آگے+ پیچھے	13-25
	ج) گردے	24
	د) روٹ چکر	26
26- بے خوابی (نیند نہ آنا)	الف) دایاں ہاتھ دل کے سامنے کے چکر پر اور بایاں ہاتھ سامنے کے ہارا چکر پر	8-23
	ب) کان	4
	ج) تیسری آنکھ (پیشانی)	3

مرچو
اے مالک میرے والدین پر رحم فرما ... آمین

27- بالائی کمر میں اینٹھن	الف) عقبی ھیلمس	21
	ب) کندھے	20
	ج) گلا	6

نوٹ: کمر کے بالائی حصہ کی سختی اور غیر لچکدار ہونا عام طور پر جذباتی ناآسودگی اور دبے ہوئے جذبات کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔

28- دمہ	الف) سورییہ چکر	9
	ب) دل کا عقبی حصہ	22
	ج) گلا	6

فاصلہ سے شفا بخشی:

شروع کے صفحات میں ذکر ہو چکا ہے کہ شفا بخشی کا عمل دور سے بھی ممکن ہے۔ اس میں فاصلہ کی قید نہیں۔ قوت حیات یا کائناتی توانائی نیم مادی ہوتی ہے۔ یعنی اس میں مادی اور نیم مادی دونوں قسم کے اجزا ہوتے ہیں۔ نیم مادی یا غیر مادی اجزا کو ذہنی ارتکاز سے بننے والی فریکوئنسی کے ذریعے ہم لامحدود فاصلہ تک ارسال کر سکتے ہیں۔

کسی دور افتادہ مقام پر موجود مریض کو شفایاب کرنے کے لیے پہلے آپ کو اسے اپنے ذہن کی آنکھ سے دیکھنا ہوگا۔ آپ مریض کا جس قدر واضح تصور کریں گے، توانائی کی ترسیل اتنی اچھی طرح ہوگی۔ اگر آپ کسی کے جسم کے مخصوص حصہ کا علاج کرنا چاہتے ہیں تو اس حصے کا تصور کریں، جب آپ پُرسکون اور یک سو ہوتے ہیں تو تصور بہتر طور پر کر سکتے اور ذہنی ارتکاز کو ممکن بنا سکتے ہیں۔ بہتر یہ ہوتا ہے کہ آپ پہلے خود کو پُرسکون بنانے اور توجہ مرکوز کرنے کے قابل بنانے کے لیے پہلے کسی اور غیر متعلقہ شے کا تصور کریں۔ کسی خوبصورت منظر کو ذہن میں لائیں یا اپنے سانس لینے کے عمل پر توجہ مرکوز کریں۔ کچھ دیر فرحت بخش میوزک سنیں۔

مریض کا تصور کرنے کے بعد یہ تصور کریں کہ وہ میرے سامنے موجود ہے اور

آپ کے ہاتھوں سے اس کو توانائی مل رہی ہے۔ اس کے لیے آپ اپنا ہاتھ ہوا میں کھڑا کر کے اپنے تصور کو مکمل کر سکتے ہیں۔ اپنے ہاتھ کو اسی طرح ایستادہ کریں کہ اس کی پشت آپ کی طرف اور کھلی ہتھیلی سامنے کی طرف ہو۔ بالکل اسی طرح جیسے ٹریفک کا سپاہی ٹریفک روکنے کے لیے اپنا ہاتھ عموداً اٹھا کر ٹریفک کی سمت میں پھیلا کر رکھتا ہے۔ آپ نے تصور کرنا ہے کہ مریض بھی اپنے مقام پر اسی کیفیت میں ہے جو آپ کی ہے۔ وہ ذہنی طور پر ریکی قبول کرنے پر تیار ہے۔ اس تعلق کو واقعتاً قائم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ مریض کو علم ہو کہ آپ ٹھیک کس وقت اسے ریکی دینا شروع کریں گے، وہ اس وقت اپنی توجہ آپ کی طرف مبذول رکھے۔ ایسی صورت میں نتائج زیادہ بہتر نکلتے ہیں۔ دور افتادہ شفا بخشی یا فاصلہ سے علاج میں معالج کا ذہنی ارتکاز بہت ضروری ہے۔ ٹچ تھراپی یا براہِ راست ہاتھ کے لمس سے علاج میں یہ ضروری نہیں ہوتا۔ فاصلہ سے علاج میں کچھ لوگ مریض کی تصویر سامنے رکھ لیتے ہیں۔

❖ .... ❖ .... ❖

مرچُو ... اللہ تعالیٰ ... پر رحم فرما ..... آمین

19

غیر مادی جسم کی صفائی اور علاج

ہمارے مادی جسم کے اردگرد پھیلا ہیولائی یا غیر مادی جسم ہماری ذہنی و جسمانی صحت پر براہِ راست اثر انداز ہوتا ہے۔ چنانچہ اس کی تطہیر اور علاج کرنا مفید ہی نہیں ضروری بھی ہوتا ہے۔ ہیولائی جسم کا علاج کرتے ہوئے آپ بیماریوں کے اسباب پر کام کرتے ہیں اور بعض اوقات مادی جسم میں ان کے وارد ہونے سے پہلے ہی ان کا تدارک کر لیتے ہیں۔ مادی جسم میں ابھرنے والی کوئی تکلیف ممکن ہے ہیولائی جسم میں زیادہ گہری ہو۔ اس کا وہیں پہ علاج مادی جسم کو پیچیدگیوں سے بچا لیتا ہے۔ علاوہ ازیں ہیولائی جسم کو شفا بخشی سے توانائی کے دائرے کو وسعت ملتی ہے۔ اس کی ریکی کی وصول یابی اور ضرورت کے مقام تک آزادانہ بہاؤ ممکن ہو جاتا ہے۔

صفائی یا تطہیر کے لیے ہاتھوں کو فعال بنانا: ریکی دینے سے پہلے ہاتھوں کی تیاری یا ان کی ٹیوننگ ہتھیلی کے چکروں کو کھول دیتی ہے۔ اس سے ریکی کا بہاؤ آزادانہ ممکن ہو جاتا ہے۔ اس سے ہاتھوں کی حساسیت بھی توانائی کے مطابق ہو جاتی ہے۔ ہاتھوں کے چکروں کو استعمال کر کے یہ ممکن ہو جاتا ہے کہ اورا یا ہیولائی جسم کی تطہیر ہو جائے۔ اس کے لیے پہلے ہیولائی جسم کی تقطیع کی جاتی ہے اور اس میں بیمار حصوں کی نشاندہی ہو جاتی ہے۔

اورا کی تقطیع: اپنے بائیں ہاتھ اور اگر آپ بائیں ہاتھ سے کام کرنے کے عادی ہیں تو دائیں ہاتھ کو مریض کے سر سے تقریباً 12 انچ اوپر رکھیں۔ اپنی توجہ اپنی ہتھیلی میں مرکوز رکھیں۔ غور کریں کہ آپ کو کیا محسوس ہوتا ہے۔ پھر اپنے ہاتھ کو 3 سے 4 انچ تک جسم کے قریب یعنی سر کے بالائی حصہ کے قریب لائیں اور پھر اسے مریض کے چہرے سے جسم کے ساتھ ساتھ پاؤں کی طرف لائیں۔ یاد رہے کہ آپ کا ہاتھ مریض کے جسم سے 3 یا 4 انچ دور رہنا چاہیے۔ اپنے ہاتھ کو آہستہ آہستہ حرکت دیں تاکہ مریض کے جسم کے کسی حصہ پر رونما ہونے والی تبدیلی کو محسوس کر سکیں۔ آپ کو یہ تبدیلی اپنی ہتھیلی میں گرمی، سردی یا سنسنی کے احساس کی صورت میں ملے گی۔ یہ تبدیلی کپکپاہٹ، دباؤ ہلکے برقی جھٹکے، دھڑکن، مروڑ، بے قاعدگی یا کھچاؤ کی صورت میں بھی ہو سکتی ہے۔ آپ کو علم ہو جائے گا کہ اس جگہ پر مریض کو ریکی کی فوری یا اضافی ضرورت ہے۔ تبدیلی کا احساس نہایت معمولی ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے آپ کو یہ اپنا وہم لگے۔ ابتدا میں ایسا ہوتا ہے لیکن مشق اور تجربہ کے بعد معالج کو اپنے محسوسات پر بھروسہ ہو جاتا ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ جب آپ تقطیع کرنا شروع کریں گے تو آپ کی حسیت اتنی تیز اور ترقی یافتہ نہیں ہو گی چنانچہ آپ کو زیادہ توجہ دینا ہو گی۔ جوں جوں آپ کا تجربہ بڑھتا جائے گا آپ کی تقطیع کی قابلیت بھی بڑھتی چلی جائے گی۔ کچھ عرصہ بعد تو آپ صرف آنکھوں کی مدد سے تشخیص کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ آپ کو اندازہ ہو جاتا ہے کہ مریض کو کیا تکلیف ہے اور کہاں ہے پھر آپ تقطیع کے عمل سے اس کی تصدیق بھی کر سکتے ہیں۔

تقطیع کے نتائج: ہیولائی جسم کی تقطیع کے دوران مریض کے جسم کے کسی مخصوص حصہ میں غیر متوازن توانائی کے دو انداز سامنے آتے ہیں۔

الف) **قوت حیات کی کمی:** تقطیع کے لیے ہاتھ لہراتے ہوئے آپ کو مریض کے ہیولائی جسم میں بڑے بڑے گڑھے یا کھوکھلے حصے محسوس ہوں گے۔ یہ کھوکھلا پن ریکی یا قوت حیات کی کمی کی نشاندہی کرتا ہے۔ بعض اوقات کچھ چکروں میں گندہ اور بیمار بائیو پلاسمک مادہ بھر جاتا ہے

جس سے چکر ناکارہ ہو جاتے ہیں چنانچہ جسم میں قوت حیات کا بہاؤ وہاں پر معطل یا منقطع ہو جاتا ہے۔

ب) **قوت حیات کا ارتکاز:** تقطیع کے عمل کے دوران آپ کے مشاہدہ میں بعض اوقات مریض کے جسم کے ایسے حصے آتے ہیں جہاں آپ کی ہتھیلی حدت یا سنسنی محسوس کرتی ہے۔ یہ کیفیت ہیولائی جسم کے اس حصہ میں مرتکز قوت حیات کی نشاندہی ہے۔ حدت یا سنسنی کا احساس اخراج کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہیولائی جسم کے اس حصہ میں بھی بہاؤ رکاوٹ کا شکار ہوتا ہے۔ کچھ عرصہ بعد یہ حصہ بیمار ہو جاتا ہے اور تازہ اور صحت مند توانائی یا قوت حیات آزادی سے گردش میں نہیں رہتی۔ یہاں بھی متعلقہ چکر میں نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

کھوکھلا پن جس قدر شدید یا اخراج جس قدر زیادہ ہو بیماری کی شدت اسی قدر زیادہ ہوتی ہے۔ دونوں صورتوں میں جسم میں بائیو پلاسمک مادہ کا تناسب بڑھ جاتا ہے۔

ہیولائی جسم کا علاج: ہیولائی جسم کی تقطیع و تفتیش کے دوران جوں ہی آپ کو توانائی کے اس غلاف میں کسی جگہ تبدیلی محسوس ہو تو وہاں اپنا ہاتھ اوپر نیچے لہراتے رہیں۔ آپ کو متاثرہ حصہ کے محیط اور شدت کا درست ترین اندازہ ہو جاتا ہے۔ یہ مادی جسم سے کئی انچ بلند یا پھر اتنا پست ہو سکتا ہے کہ آپ کو جسم چھونا پڑتا ہے۔

جب آپ متاثرہ مقام کی درست ترین بلندی دریافت کر لیں تو اس جگہ اپنے دونوں ہاتھوں کو اکٹھا کریں اور ریکی دینا شروع کریں۔ ریکی ہیولائی جسم کی اصلاح و شفا کرے گی اور مادی جسم میں بہنے لگے گی اور پھر ہیولائی جسم کے چکروں سے متعلقہ مادی جسم کے گلینڈز، اعضا اور خلیوں پر عمل شروع کر دے گی۔

ریکی دینے کا عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ ہیولائی جسم کو صحت یاب ہوتا یا ریکی کے بہاؤ کو ہلکا ہوتا ہوا محسوس نہ کر لیں۔ اس کے بعد ہیولائی جسم کی تقطیع و تفتیش دوبارہ کریں۔ تاکہ یقین ہو جائے کہ مکمل شفایابی ہو چکی ہے۔ اگر جسم کے کسی اور

حصہ میں ابھی اس کی ضرورت ہے تو وہاں بھی ریکی دی جا سکے۔ تقطیع کا عمل مریض کے جسم پر چوڑائی اور لمبائی کے دونوں رخوں پر کریں۔ پہلے یہ عمل مریض کو پشت کے بل اور پھر پیٹ کے بل لٹا کر کریں۔ جہاں کوئی حصہ توانائی کا ضرورت مند ہو وہاں ریکی دیں یہاں تک کہ مادی جسم کے گرد لپٹے غیر مادی یا ہیولائی جسم یا توانائی کے حلقہ کی شفا ہو جائے۔

اپنے ہیولائی جسم کی تقطیع: تقطیع و تشخیص کے اس عمل کو خود پر بھی آزمایا جا سکتا ہے۔ لیٹ جائیں اور اپنے سر سے لے کر ناف تک اپنا الٹا ہاتھ مذکورہ طریقہ کے مطابق لہرائیں۔ الٹے ہاتھ سے مراد وہ ہاتھ ہے جس کو آپ عام طور پر استعمال نہیں کرتے پھر بیٹھ جائیں لیکن ٹانگیں دراز رہیں۔ اب باری باری دونوں ٹانگوں پر ہاتھ لہرائیں۔ جسم کے جس حصہ پر کمی یا بیشی محسوس ہو۔ وہاں دونوں ہاتھ رکھ کر ریکی دینے کا عمل کریں لیکن اپنی تقطیع اور تشخیص اور علاج کے بعد اس بات کی تشخیص کریں کہ توانائی میں یہ نقص کیوں پیدا ہوا۔ اپنے طرز زندگی پر غور کریں، کھانے پینے کا جائزہ لیں اور ذاتی مسائل کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ جو بھی وجہ سمجھ میں آئے اس کو ختم کرنے کی کوشش کریں۔ اپنی شخصیت کے ہر پہلو پر توجہ مرکوز کریں۔

ہیولائی جسم کی صفائی

غیر مادی جسم کی صفائی کا مطلب رکاوٹوں کو دور کرنا ہے۔ رکاوٹیں Sweeping کے عمل سے دور کی جاتی ہیں۔ اس کے فوائد درج ذیل ہیں:

1- یہ بیمار اور منجمد بائیو پلاسمک مادہ کو جسم توانائی یا ہیولائی جسم سے نکال دیتا ہے۔ بند راستے کھل جاتے ہیں۔ توانائی کا بہاؤ بیمار حصوں کی طرف جاری ہو جاتا ہے۔

2- توانائی کا ارتکاز کسی ایک حصہ میں برقرار نہیں رہتا بلکہ تمام تر جسم کو یکساں رسد بحال ہو جاتی ہے۔ تقسیم کا نظام درست ہو جاتا ہے۔

3- ہیولائی جسم کے وہ سوراخ بند ہو جاتے ہیں جن میں سے توانائی کا اخراج ہو رہا ہوتا ہے۔

4- صحت کی لہریں درست ترین اور مضبوط ہو جاتی ہیں۔ مضبوط صحت انفیکشن کے خلاف مزاحمت کرتی اور حفاظتی ڈھال بن جاتی ہے۔

Sweeping کے لیے ہاتھ دو پوزیشنوں میں رکھے جا سکتے ہیں مثلاً گولائی یعنی نیم خمیدہ حالت میں رکھنے سے بیمار پلاسمک مادہ خارج کرنے میں مدد ملتی ہے۔ دوسری پوزیشن کھلی انگلیاں ہیں۔ اس پوزیشن سے صحت کی لہریں درست ہو جاتی ہیں۔ ان کی درستی صحت کو مضبوط بنانے میں مدد دیتی ہے۔

Sweeping کی دو اقسام ہیں۔ یعنی عمومی صفائی اور مقامی صفائی جب تمام تر ہیولائی جسم کی صفائی کی جاتی ہے تو اسے عمومی صفائی کہا جاتا ہے لیکن جب مخصوص حصوں اور اعضا کی صفائی کی جاتی ہے تو اسے مقامی صفائی کہتے ہیں۔

مقامی صفائی کا طریقہ: اپنے ہاتھ متاثرہ حصہ پر رکھیں۔ اپنی توجہ پوری طرح مرکوز کر کے اور ہاتھوں کو پیالہ کی شکل میں لا کر بیمار پلاسمک مادہ کو تیزی سے آگے پیچھے حرکت دے کر باہر جھٹک دیں اور اپنے ہاتھوں کو فوراً کسی برتن میں رکھے نمکین پانی میں ڈبو دیں۔ یہ عمل متعدد مرتبہ کریں۔ اس عمل سے سر درد جیسی مقامی تکالیف دور کرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔

عمومی صفائی کا طریقہ کار: یہ اوپر سے نیچے کی طرف یعنی سر سے پاؤں کی طرف آنے کا ایک سلسلہ ہے۔ سر سے شروع کریں۔ مریض کے جسم سے ہاتھ کا فاصلہ 2 انچ کے قریب رکھیں۔ آپ کے ہاتھ پیالے کی شکل میں رہیں اور آہستگی سے آگے چلتے رہیں۔ تھوڑا سا فاصلہ طے کرنے کے بعد دونوں ہاتھوں کو اس طرح اکٹھا کریں جیسے آپ نے کسی سیال چیز کو اٹھا لیا ہے اور پھر ہاتھ نمکین پانی کے برتن میں ڈال دیں۔ اس طرح بیمار مادہ ہیولائی جسم سے نکل جاتا ہے۔ یہ عمل سارے جسم پر تھوڑے تھوڑے فاصلہ پر کریں۔ یہ عمل پورے جسم پر دہرانے کے بعد اپنے ہاتھ مریض کے جسم پر عمودی انداز میں اس طرح رکھیں کہ کھلی انگلیوں کا رُخ مریض کے جسم کی طرف اور ہاتھ کی پشت مریض کے چہرے کی طرف ہو۔ اس عمل سے صحت کی لہریں ٹیون ہو کر طاقتور

ہو جاتی ہیں۔ یہ عمل بھی دو تین مرتبہ دہرائیں۔

صفائی کا عمل مریض کے جسم پر سامنے اور پیچھے دونوں طرف کریں۔ عمومی صفائی مریض کو بٹھا کر، لٹا کر یا پھر کھڑا کر کے کی جا سکتی ہے۔ یہ تکنیک پٹھوں، ہڈیوں، جوڑوں کی تکالیف، بخار اور کینسر جیسے امراض میں بہت مفید ہے جن میں لگتا ہے کہ پورا جسم بیماری سے لبریز ہے۔

ہیولائی جسم کا تحفظ: بہت سے حالات میں ضروری ہوتا ہے کہ کسی فرد کو مختلف قسم کے ناخوشگوار اثرات سے محفوظ رکھنے کے لیے ایک خول یا ایتھر کی ڈھال (ریکی توانائی کا غلاف) مہیا کیا جائے۔ دراصل ہمیں روزمرہ زندگی میں مختلف مقامات اور ماحول میں جانا پڑتا ہے۔ جہاں ہم منفی توانائیوں کی زد میں آ جاتے ہیں مثلاً ہم کسی ہجوم میں ہیں ممکن ہے وہاں ایسے افراد بھی ہوں جن میں سے منفی اور ضرر رساں مقناطیسیت خارج ہوتی رہتی ہے۔ اسی طرح ریل کے ڈبے یا بس میں ہمارے اردگرد ایسے لوگ بھی ہوں جو ادنیٰ قسم کے جذبات رکھتے ہوں یا پھر ہمارا گزر کسی ایسے علاقے میں ہو جہاں بیماری پھیلی ہوئی ہو۔ قبرستان، مردہ خانے، مارکیٹوں اور ریلوے سٹیشنوں پر منفی قوت کی موجودگی کا پورا امکان ہوتا ہے۔ ان سبھی صورتوں میں اپنی حفاظت کے لیے ایتھر کا خول ہمارے مادی جسم کے اردگرد ضرور ہونا چاہیے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ایتھر کا خول جہاں آپ کو بیرونی ایتھری مادوں سے محفوظ رکھتا ہے وہاں آپ کے داخلی ایتھری مادہ کو خارج ہونے سے بھی روکتا ہے۔ اگر کسی کے اپنے اخراج زہریلے ہوں تو وہ بھی خول میں مقید رہتے ہیں۔

ایتھری خول کا استعمال اس وقت کرنا چاہیے جب آپ کو یقین ہو کہ بیرونی ماحول میں منفی توانائیاں زیادہ ہیں لیکن اگر آپ ایسی جگہ پر ایتھری خول استعمال کریں۔ جہاں مثبت قوتوں کی افراط ہو تو وہاں آپ خود کو قیمتی مثبت توانائی سے محروم کر لیں گے جو منفی قوتوں کی تحلیل اور اخراج میں مدد دیتی ہے۔

حفاظتی ڈھال بنانا بہت آسان اور سادہ ہے۔ آپ کو اپنے تصور اور داخلی قوت کو بروئے کار لاتے ہوئے خود کو ایک غیر مرئی غلاف میں لپٹا ہوا محسوس کرنا ہے۔

آپ تصور کر سکتے ہیں کہ آپ کا اپنا غیر مادی جسم ایک کثیف تہہ میں تبدیل ہو گیا ہے جس پر بیرونی مقناطیسی لہریں، منفی توانائی، دوسروں کی منفی سوچ اثر انداز نہیں ہو سکتی۔ آپ نے خود کو پورے اعتماد سے یقین دلانا ہے کہ..... ''میں ایک مضبوط ایتھری خول میں لپٹا ہوا/ لپٹی ہوئی ہوں۔ یہ اپنی طرف آنے والی ہر قسم کی منفی لہروں کو واپس دھکیل دے گا۔ میرے ہیولائی جسم میں کسی منفی قوت کو داخل ہونے کی اجازت نہیں۔'' اس مثبت بیان میں آپ ایک پُر اسرار ڈھال رکھتے ہیں جو آپ کو ناقابل یقین تحفظ مہیا کرتی ہے۔ بار بار تصور سے آپ اس ڈھال کو مزید مضبوط کر لیتے ہیں۔ حفاظتی خول کی تشکیل کے دوران بعض لوگ خود کو ارغوانی رنگ کے ایک غلاف میں لپٹا ہوا دیکھتے ہیں جو اندرونی اور بیرونی لہروں کو روکتا ہے اور دوسری طرف گزر جانے کی اجازت نہیں دیتا۔

آپ اپنے گھر، دفتر یا کار کو بھی حفاظتی خول مہیا کر سکتے ہیں۔ اسی طرح جب آپ کسی مخلوط ماحول سے نکل آئیں اور خود کو محفوظ محسوس کریں تو اپنے تصور اور ذہنی ارتکاز سے اس خول کو تحلیل کر سکتے ہیں۔

❖....❖....❖

20

شفایابی کے مددگار امور

جب آپ ریکی کے ذریعے خود کو شفایابی سے بہرہ ور کرتے رہتے ہوں تو شفا یابی کی کیفیت کو توانا اور برقرار رکھنے کے لیے ان امور پر توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہی امور آپ اپنے مریضوں کو بھی اپنانے کا مشورہ دیں۔

سب سے پہلے اپنا طرز زندگی ایسا رکھیں جو غیر مادی جسم یعنی جسم توانائی کو پاک صاف اور صحت مند رکھے۔ یہ شفایابی کے اثرات کو طویل اور توانا رکھتا ہے ذیل میں کچھ طریقے درج کیے جا رہے ہیں جو آپ کے جسم توانائی کو شفاف اور مضبوط رہنے میں مدد دیتے ہیں۔

1- (زیادہ) گوشت کھانے سے پرہیز کریں۔ حیوانی غذاؤں، گوشت، چربی میں ایسے زہریلے اثرات پائے جاتے ہیں جو انہیں آلودہ ماحول سے ملتے ہیں۔ فارم کے مویشیوں کو زیادہ گوشت اور دودھ حاصل کرنے کے لیے ایسے کیمیائی مادے انجیکٹ کیے جاتے ہیں جو انجام کار ان میں زہریلا پن پیدا کر دیتے ہیں۔ ہندوستانی معاشرے میں از منہ قدیم سے گوشت کھانا ممنوع ہے کیونکہ اسے ٹامسک غذاؤں میں شمار کیا جاتا ہے۔ اس میں منفی قوت بہت زیادہ ہوتی ہے۔

2- ہفتہ میں ایک دن ٹھوس غذا نہ لیں۔ فاقے کے دن صرف جوس اور پانی استعمال کریں۔ یہ آپ کے نظام انہضام کو درست رکھتا ہے۔

3- ایسے مشروبات سے گریز کریں جن میں کیفین شامل ہو مثلاً چائے، کافی اور کولا کولڈ ڈرنکس وغیرہ۔ ان کا استعمال کرنا بالکل بند کر دیں یا کم کر دیں۔ یہ پٹھوں اور نظام ہضم میں عدم توازن پیدا کرتے ہیں چنانچہ جسم توانائی میں بھی عدم توازن پیدا ہو جاتا ہے اور بیماریوں کو حملہ آور ہونے میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔

4- الکوحل (شراب) کا استعمال بالکل بند کر دیں۔

5- مٹھائیوں اور سفید چینی سے بنی غذاؤں کا استعمال کم سے کم کر دیں۔

6- تمباکو نوشی ترک کر دیں یا بالکل کم سے کم کر دیں۔

7- روزانہ کے معمولات میں باقاعدگی سے آرام کرنا شامل کریں۔ کچھ دیر ذہنی ارتکاز کی مشق ضرور کیا کریں۔ ''دھیان'' کا درست آسن آلتی پالتی مار کر ریڑھ کی ہڈی سیدھی رکھ کر بیٹھنا ہے۔ آنکھیں بند کر کے خالی الذہن رہنا مؤثر ہوتا ہے لیکن اگر آپ مبتدی ہیں تو شروع میں ذہن مختلف خیالات کی یورش میں رہے گا لیکن بتدریج آپ میں ذہنی ارتکاز اور پھر خالی الذہن رہنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔ سیدھی کمر کے ساتھ بیٹھنا جسم میں توانائی کے بہاؤ کو متوازن بناتا ہے۔

8- ٹیلیویژن دیکھنے، ریڈیو سننے اور اخبارات و رسائل پڑھنے میں زیادہ وقت نہ خرچ کریں۔ معلومات کے حصول اور باخبر رہنے کے لیے کچھ وقت ان ذرائع کو ضرور دیں لیکن سنجیدہ موضوعات کا انتخاب کریں۔ بصورت دیگر ان مشاغل میں زیادہ ملوث ہونا ذہنی انتشار پیدا کرتا ہے اور نتیجتاً جسم توانائی میں عدم توازن آ جاتا ہے۔

9- صبح و شام باقاعدگی سے تازہ ہوا میں سیر کریں۔ مناسب ورزشیں ضرور کریں۔ ان میں ایروبیک ورزشیں اور پٹھے پھیلانے والی ورزشیں شامل

ہیں۔ ایسی ورزشیں کریں جن میں ریڑھ کی ہڈی سیدھی رہے۔

10- پینے کے لیے پانی سونے چاندی یا کم از کم تانبے کے برتن میں رکھیں۔ پیالی میں ان معدنیات کی ملاوٹ سے مثبت قوت و توانائی پیدا ہوتی ہے۔ میگنٹ فیلڈ (مقناطیسی میدان) میں رکھا گیا پانی بھی صحت بخش ہوتا ہے۔

11- سانس لینے کا درست انداز اپنائیں۔ توجہ رکھیں کہ آپ منہ سے نہیں بلکہ ناک کے ذریعے سانس کی آمد و رفت کو اپنی عادت بنائیں۔ سانس کی ایک ورزش پرانایام قوت حیات کو بڑھاتی اور جسم کو پُرسکون کرتی ہے۔ اس کے لیے کسی مخصوص آسن یا پوچر کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جب بھی کہیں موقعہ ملے اسے ضرور کریں۔

i- اپنی زبان کی نوک کو تالو سے لگائیں۔ اگلے دانتوں کے بالکل پیچھے۔

ii- ناک کے ذریعے گہرا سانس لیں اور تصور کریں کہ آپ کا سانس نتھنوں سے ہوتے ہوئے سانس کی نالی اور پھر سینے کے درمیان میں سے اترتا ہوا پیٹ میں ناف تک پہنچ رہا ہے۔ جب سانس لیں تو پیٹ کو باہر کی طرف دھکیلیں۔

iii- سانس اندر کھینچنے کے اختتام پر تصور کریں کہ سانس کی توانائی زیر ناف جمع ہو رہی ہے اسے لمحہ بھر کے لیے جمع ہونے دیں۔

iv- اب تصور کریں کہ زیر ناف جمع ہونے والا سانس ریچی سے واپس ہوتا ہوا ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ساتھ اوپر چلتا ہوا سر میں پہنچا ہے۔ اب اسے ناک کے ذریعے خارج کر دیں۔

v- اس مشق کے دوران منہ سے سانس نہ لیں۔

12- جب بھی موقعہ ملے فطرت کے قریب وقت گزاریں۔ کھیتوں میں چلے جائیں دریا کے کنارے چہل قدمی کریں۔ ساحل سمندر سے لطف اندوز

ہوں۔ پہاڑوں کے مناظر اور باغات کی رنگا رنگی ذہن میں اتاریں۔ چاندنی رات اور طلوع آفتاب کا نظارہ کریں۔ علی الصبح سبزہ دیکھنا آنکھوں کو صحت مند اور بینائی کو تیز کرتا ہے۔ اچھے موسم میں سن باتھ (غسل آفتابی) ضرور کریں۔ سردیوں میں دھوپ آپ کو آتشی عنصر (وٹامن ڈی) سے مالا مال کرتی ہے۔

13- سبزیاں اور پھل افراط سے استعمال کریں۔ ان میں موجود قوت حیات آلودگی سے پاک ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سبزیاں اور پھل (حیاتین اور معدنی اجزا کی صورت میں) آپ کو قوت حیات کی مادی صورتیں مہیا کرتے ہیں۔

14- روزانہ غسل کریں۔ موسم کی مناسبت سے ٹھنڈا یا نیم گرم پانی استعمال کریں۔ چینی لوگ غسل کے لیے ہمیشہ ٹھنڈا اور پینے کے لیے نیم گرم پانی استعمال کرتے ہیں۔ دریا کے بہتے ہوئے پانی میں غسل کرنا نہایت مفید ہے۔ کبھی کبھی نمکین پانی سے نہانا منفی قوتوں کو زائل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ نمک منفی قوتوں (اثرات) کا تریاق ہے۔ اس ضمن میں سمندری نمک زیادہ مفید رہتا ہے۔

15- نیم گرم نمکین پانی میں پاؤں ڈبونا قوت حیات اور خون کی گردش کو بہتر بناتا اور جسم کو پُرسکون کرتا ہے۔ ایسی خواتین جن کے پاؤں خاص طور پر رات کو ٹھنڈے رہتے ہیں وہ اگر روزانہ دس سے بیس منٹ تک اپنے پاؤں نیم گرم نمکین پانی میں ڈبوئے رکھیں تو ان کے زیریں جسم میں خون کی گردش بہتر ہو جاتی ہے اور پاؤں گرم رہنے لگتے ہیں۔ منفی قوت کو پاؤں کے ذریعے خارج کرنے کا یہ بہترین طریقہ ہے۔

16- زمین، ساحل سمندر کی ریت، دریا کنارے یا گھاس پر ننگے پاؤں چلنا بہت مفید ہوتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں شبنم سے بھیگی گھاس زیادہ بہتر رہتی ہے۔ ننگے پاؤں چلنے سے مٹی، ریت اور گھاس پاؤں کے ذریعے ہمارے

جسم کی منفی قوت جذب کر لیتے ہیں۔

17- خوب ہنسیں: ایک بھرپور قہقہہ آپ کو فوری مثبت قوت مہیا کرتا ہے۔ اگر آپ اپنی عام زندگی میں ہنس نہیں سکتے تو اس کے متبادل ذرائع سے استفادہ کریں۔ کتابوں اور رسالوں میں سے لطائف پڑھیں۔ ٹیلی ویژن پر کامیڈی سیریلز دیکھیں۔ رسالوں کے مزاحیہ کالم پڑھیں۔ لطیفے اور خوشگوار واقعات سننے سنانے کی عادت اپنائیں۔ اپنے چہرے پر قدرتی مسکراہٹ سجانے کی کوشش کریں۔ کسی مشقت کے بغیر آپ مثبت توانائی حاصل کر سکیں گے۔

18- منفی جذبات مثلاً غصہ، حسد، نفرت، بے صبری، جلد بازی، انتقام، پریشانی اور خوف سے بچیں۔ یہ جب بھی آپ کے اندر سر اٹھانے لگیں۔ انہیں ابتدا ہی میں زائل کر دیں۔ انہیں دبانے کی بجائے خود کو سمجھائیں کہ یہ آپ کی مثبت توانائی کو کمزور کر دیں گے۔ جسم توانائی غیر متوازن ہو جائے گا۔

19- اپنے گھر اور کام کی جگہ (ماحول) کو درج ذیل طریقوں سے پاک وصاف رکھیں تاکہ مثبت قوت کا حلقہ پیدا ہو سکے۔

الف) خالص کافور کی ٹکیاں پانی میں حل کر کے کونوں کھدروں میں چھینٹے ماریں۔ یا گرم پانی میں ڈال کر اس کی بھاپ دیں۔ ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ مچھر بھگانے والے بجلی کے آلے میں کافور کی ٹکیاں رکھیں۔ اس طرح کافور کے بخارات کافی دیر تک فضا میں موجود رہیں گے۔

ب) دیگر بخورات مثلاً اگربتی اور لوبان یا دھواں دار خوشبوئیں جلائیں ان کی خوشبو ماحول کی منفی قوتوں کو زائل کر دیتی ہے۔

ج) مندرجہ ذیل تیلوں میں مثبت قوت پیدا کرنے اور منفی قوت ختم کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ کبھی کبھی گھر میں دیا جلائیں

اور اس میں رائی کا تیل، تلوں کا تیل یا گھی (چھاچھ سے نکلے مکھن کو صاف کر کے بنایا جانے والا گھی) استعمال کیا کریں۔

د) موم بتی جلانا بھی منفی قوت کو بھگاتا ہے اور مثبت قوت پیدا کرتا ہے۔ تراٹکا یعنی موم بتی کے شعلے پر نگاہیں مرکوز کرنا (شمع بینی) ایک اچھا عمل ہے جو آپ کی ذہنی صلاحیتوں کو بیدار کرتا اور خلفشار دور کرتا ہے۔ موم بتی کے شعلے کو دیکھنے سے منفی قوت زائل ہو جاتی ہے۔

ر) نمکین پانی بالخصوص سمندر کا نمکین پانی منفی قوتوں کو بے اثر کرنے کی خصوصی صلاحیت رکھتا ہے۔ سمندری پانی یا نمکین پانی سے کچھ دنوں کے بعد فرش دھویا کریں۔ ایسے پانی کا ایک بڑا پیالہ کمرے کے کونے میں رکھیں۔ کبھی کبھار اس پیالے کو دھوپ میں چند گھنٹے تک رکھا کریں۔ کچھ دنوں کے بعد یہ پانی بدل دیا کریں۔

س) تازہ پھول، پتیوں اور ٹہنیوں سمیت کسی پیالے یا گلدان میں پانی ڈال کر کمرے میں رکھا کریں۔ ان ڈور پلانٹس بھی مثبت قوت پیدا کرنے کا زبردست ذریعہ ہیں۔ اس مقصد کے لیے پیلے، نارنجی اور نیلے یا بنفشی پھول بہتر رہتے ہیں۔

ش) اپنے کمرے کی دیواریں، پردے، قالین، فرنیچر اور ذاتی لباس کے لیے ایسے رنگوں کا انتخاب کریں جو مثبت قوت بڑھاتے ہوں۔ ایسے رنگوں میں سفید، نیلا، بنفشی، سبز، پیلا، نارنجی اور گلابی شامل ہیں۔ ذہنی ارتکاز کی مشق میں ان رنگوں کو توجہ کا مرکز بنانا بھی مثبت قوت حاصل کرنے کا ذریعہ ہے۔

20- رنگوں کی طرح کچھ آوازیں بھی مثبت قوت پیدا اور منفی قوت زائل کرتی ہیں۔ دھیمے سر اور خوبصورت آوازیں اسی زمرے میں آتی ہیں۔ ان سے

لطف اندوز ہونا چاہیے۔ فطری آوازوں میں پرندوں کی چہچہاہٹ، آبشار کی آواز، بہتا دریا، سرسراتی ہوا مثبت توانائی منتقل کرنے اور منفی توانائی خارج یا زائل کرنے میں سرفہرست ہیں۔ سنسنی خیز اور ہیجان انگیز میوزک سننا عارضی طور پُر جوش و خروش پیدا کرتا ہے۔ یہ اعصاب کو سکون اور روح کو تسکین نہیں دیتا۔ اچھی موسیقی روح کی غذا ہوتی ہے۔

21- اناج بالخصوص چاول منفی قوت کو جذب کرنے اور اس کو دفع کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ چڑھتے چاند کے گیارہویں دن اناج کی یہ صلاحیت عروج پر ہوتی ہے چنانچہ مشرق میں گیارہویں یا اکاداسی کے دن انہیں عبادت کی جگہوں پر رکھا جاتا ہے۔ آپ حیوانی غذاؤں کی بجائے نباتاتی غذاؤں کا استعمال زیادہ رکھیں گے تو جسم کی منفی توانائیوں میں کمی آئے گی۔

22- ورد کرنا یا نام جپنا انسان کے اندر اور باہر کے ماحول کو پاک بناتا ہے۔ آپ اپنے عقیدہ و ایمان کے مطابق یہ عمل روزانہ کچھ دیر بالخصوص صبح اور رات کے وقت کر سکتے ہیں۔ اس عمل سے خوف پر قابو پانے اور داخلی توانائیاں بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔

23- تلسی کے پتے بھی منفی قوت کو زائل کرنے اور ماحول کو صاف رکھنے میں بہت مؤثر ہیں۔ اپنے گھر کی بالکونی، ٹیرس اور صحن میں تلسی کے پودے ضرور رکھیں۔

24- ہمارے جسم کے کچھ مقامات مثبت توانائی کا بہاؤ بہتر بنا کر ہماری مجموعی صحت کو طاقتور بناتے ہیں۔ ان مقامات کا مساج ریکی کے اثرات طویل اور مستحکم رکھنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ روزانہ دن کے کسی بھی حصہ میں ان کو نرمی سے رگڑیں یا دبائیں۔ توانائی کا بہاؤ بہتر ہو جائے گا۔ توانائی کی گزرگاہیں انہی پوائنٹس میں سے ہو کر مختلف اعضا اور گلینڈز میں داخل ہوتی ہیں۔

i- کان کا تکونی نشیب: یہ بیرونی کان کا بالائی اندرونی حصہ ہے۔

اس حصہ میں وہ پوائنٹس ہیں جو روح کو پُرسکون اور شر کی اعصاب کو منظم کرتے ہیں۔ ان کے ذریعے تناؤ اور بلڈ پریشر کم کیا جاتا ہے۔ اس مقام کو اپنی انگلی کی نوک سے معمولی دباؤ کے ساتھ مساج کریں۔ انگلی کے ناخن سے بھی یہ کام لیا جاسکتا ہے۔ اس مقام کا مساج دن میں ایک یا دو بار اور بالخصوص اس وقت کیا کریں جب آپ محسوس کریں کہ دباؤ میں ہیں۔

-ii کلائی پر انگوٹھے کی سمت میں ہتھیلی سے دو انچ کے فاصلہ پر پایا جانے والا پوائنٹ مساج کے نتیجہ میں نفسیاتی و جذباتی بے قاعدگیاں دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔

-iii ریڑھ کے ستون میں کمر کے دوسرے مہرے کے دونوں طرف تین انچ کے فاصلہ پر پایا جانے والا پوائنٹ زیریں کمر کو طاقتور بناتا اور جنسی کمزوری دور کرنے اور ذہنی و روحانی اضطراب میں کمی لانے میں مدد دیتا ہے۔ اسے عزم و استقلال کا پوائنٹ بھی کہا جاتا ہے۔ یہ عزم و ارادہ کو مضبوط کرتا اور جذبہ ابھارتا ہے۔ جب ذہنی تساہل اور پست ہمتی ہو تو دونوں طرف میں سے کسی پوائنٹ کو ضرور متحرک کرنا چاہیے۔

-iv ٹانگ کے بیرونی حصہ میں گھٹنے کی چپنی سے نیچے پٹھے کے ابھار یعنی بیرونی پہلو پہ یہ پوائنٹ قوت حیات کو توانا کرتا اور متحرک ہونے کے بعد مریض کو قوت و توانائی سے لبریز کر دیتا ہے۔ اس کا مساج جسمانی مزاحمت کو تقویت دیتا اور معدے اور آنتوں کی بے قاعدگیاں دور کرتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر تلی اور معدے کا پوائنٹ ہے۔

-v کمر میں ناف کے بالکل عقب میں دوسرے مہرے کے اوپر پایا جانے والا پوائنٹ ہماری قوت حیات کا بہاؤ بہتر بناتا ہے۔ اسی

پوائنٹ کو متحرک کرنے سے گردے توانا، زیریں کمر اور گھٹنے مضبوط اور مزمن کمزوری دور ہوتی ہے۔

-vi پیٹ کے زیریں حصہ میں ناف سے ڈیڑھ انچ نیچے پایا جانے والا پوائنٹ ڈپریشن دور کرتا ہر طرح کی تھکاوٹ اور اضمحلال ختم کرتا اور محنت طلب محسوس ہونے والے کام کو آسان بناتا ہے۔

-vii ہتھیلی کے پہلو پہ چھوٹی انگلی کے نیچے دل کی لکیر کے ابتدائی حصہ کا مساج کرنا گردن کے درد اور رزاتوں کو آنے والے پسینہ کا علاج بن جاتا ہے۔

-viii بیرونی ٹخنے کے نیچے نشیب کا مساج سر میں سے اضافی حدت کو خارج کرنے، روح کو پُرسکون کرنے اور بے خوابی اور سر درد کا علاج ہے۔ اس کے ذریعے زیریں کمر، کولہے اور ٹانگ کے درد سے نجات مل سکتی ہے۔

-ix پاؤں کے اوپر انگوٹھے اور پہلی انگلی کی بنیاد پر یہ پوائنٹ جگر کی حدت دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کا آگ بجھانے کا عمل رحم سے درد کے ساتھ آنے والے خون کی علامات ختم کرتا۔ قبل از وقت حیض کی بے قاعدگی دور کرتا آنکھوں کی سوزش، درد شقیقہ اور غصہ سے نجات یا دھیما کرنے میں ضرور مدد کرتا ہے۔

-x یہ پوائنٹ پاؤں کے اوپر انگوٹھے اور پہلی انگلی کی بنیاد سے ڈیڑھ سے دو انچ دور پایا جاتا ہے۔ اس کا مساج جگر کے خون کی پرورش، حیض سے پہلے چھاتیوں کے درد، سر درد، ڈپریشن اور مزاج کے اتار چڑھاؤ کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر کسی مرد کے سپرمز کی تعداد کم ہو تو اسی پوائنٹ کو دن میں دو تین مرتبہ متحرک کرتے رہنا چاہیے۔

-xi گھٹنے کے نیچے ٹانگ کے بیرونی پہلو پر پنڈلی کی ہڈی کی چوٹی پر پایا جانے والا یہ پوائنٹ گوشت سے بھری بافتوں میں ہوتا ہے۔

اس کو متحرک کرنے سے پٹھوں اور جوڑ بندھنوں کے سکڑنے کا عمل رک جاتا ہے۔ اس پوائنٹ کی مدد سے درد، اکڑن، اینٹھن اور جسم میں پائی جانے والی رکاوٹوں کو دور کیا جاتا ہے۔

x- کنپٹیوں کے قریب آنکھ اور ابرو کے پہلو میں پایا جانے والا پوائنٹ دردِ سر کو زائل کرتا اور کنپٹیوں کے اردگرد دباؤ اور تناؤ کو دور کرتا ہے۔

xi- ہاتھ کے انگوٹھے اور انگشت شہادت کے درمیان جھلی سے ذرا اوپر گوشت میں پایا جانے والا پوائنٹ دانت درد فوری طور پر دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ایک ہاتھ کے ذریعے دوسرے ہاتھ کے اس پوائنٹ کو دبایا جاتا ہے۔ دبانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک ہاتھ کی انگلیاں آپس میں جوڑیں لیکن انگوٹھے کو پوری طرح کھولیں۔ انگوٹھے اور انگشت شہادت کو ملانے والی جھلی پھیل جائے گی۔ اب اس جھلی کو گوشت کے مقام پر دوسرے ہاتھ کے انگوٹھے اور انگشت شہادت کی مدد سے چٹکی بنا کر دس سیکنڈ تک دبائیں اور پھر دس سیکنڈ تک چھوڑ دیں یہاں تک کہ دانت درد کافور ہو جائے۔

xii- بازو میں کلائی کے بیرونی حصے میں ہاتھ کے جوڑ سے دو انچ اوپر پائے جانے والے پوائنٹ کو متحرک کرنے سے سر میں پیدا ہونے والے مسائل جو سر درد، کان کی تکلیف اور سر کی خشکی کا سبب بنتے ہیں۔ انہیں دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس پوائنٹ کا مساج کرنے سے بازو اور کندھے کا درد بھی کافور ہو جاتا ہے۔

xiii- کندھے کے بالکل اوپر گردن اور کندھے کے وسط میں نسبتاً پشت کی جانب پوائنٹ متحرک کرنے سے گردن کی اکڑن اور کندھے کی اینٹھن ختم ہو جاتی ہے۔ اس سے چھاتیوں میں دودھ کی مقدار

میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

اگرچہ کچھ کیفیات مثلاً کوئی جسمانی درد اور سر درد آکو پریشر (مذکورہ بالا پوائنٹس کو متحرک کرنے یعنی دبانے یا مساج) کے ذریعے فوری طور پر زائل کیا جا سکتا ہے لیکن کئی علامات اور کیفیات ایسی ہوتی ہیں جن کی اصلاح کے لیے یہ عمل دن میں کئی مرتبہ اور کئی دن تک کرنا پڑتا ہے۔

❖....❖....❖

مرچو
اے اللہ میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین

21

حیاتیاتی قوتوں کا توازن

قدیم ریکی لٹریچر میں حیاتیاتی قوتوں کی پانچ اقسام کا ذکر ہے۔ یہ قوتیں ہمارے جسم توانائی یا غیر مادی جسم کو پانچ بڑی ندیوں کے ذریعے سیراب کرتی ہیں۔ اگرچہ ان کی مزید شاخیں پائی جاتی ہیں لیکن ہر حیاتیاتی قوت اپنی مخصوص ندی اور اس کی شاخوں کے ذریعے متعلقہ علاقے میں (جسم کے حصہ کی) موت کو کنٹرول کرتی ہے۔ یہ حیاتیاتی قوتیں عناصر کے قدیم تصور کے مطابق پانچ عناصر سے تعلق رکھتی اور پانچ چکروں سے وابستہ ہوتی ہیں۔ ان چکروں کا ذکر پچھلے ابواب میں بھی کیا جا چکا ہے۔ درج ذیل جدول میں مذکورہ قوتوں، چکروں اور دیگر نسبتوں کا ذکر کیا جا رہا ہے۔

قوت حیاتیاتی	چکر	متعلقہ حس	عنصر	رنگ	افعال
پران	دل	لامسہ (چھونا)	ہوا	سبز	سانس لینا
ایران	روٹ	شامعہ (سونگھنا)	مٹی	سرخ	پسینہ وفضلہ خارج کرنا
سمانہ	سوریہ	باصرہ (دیکھنا)	آگ	زرد	انہضام
اڈانہ	وشودھا	سامعہ (سننا)	ایتھر (آسمان)	نیلا	نگلنا بولنا
یانہ	ہارا	ذائقہ (چکھنا)	پانی	نارنجی	دوران خون اعصابی نظام

جسم میں مذکورہ قوتوں یا عناصر کا عدم توازن بیماریاں پیدا کرتا ہے۔ ان عناصر کا کنٹرول ہمارے ہاتھوں میں ہے۔ یوگا لٹریچر بتاتا ہے کہ اگر ہم اپنے انگوٹھے اور انگلیوں کو مخصوص انداز میں روزانہ کچھ دیر رکھا کریں تو ہمارے جسم میں مذکورہ عناصر کا توازن بحال ہو سکتا ہے۔ اس کو "مدرا وگیان" یا انداز نشست و برخاست کی سائنس کا نام دیا گیا ہے۔

ذیل میں متعلقہ مدرا کی کچھ تفصیل درج کی جا رہی ہے۔ ریکی دینے کے علاوہ ان مدرا پر عملدرآمد سے جسم میں قوت کے بہاؤ کو زیادہ متوازن اور زیادہ مضبوط بنایا جا سکتا ہے۔ کسی خاص وقت میں ہمارے جسم میں عناصر کی کیفیت کیا ہے؟ یوگیوں کو اس کا علم سانس لینے کے انداز سے ہو جاتا ہے۔ یہ علم بہت سادہ ہے اور آپ خود بھی آگاہ ہو سکتے ہیں کہ اس وقت آپ کے جسم میں کون سے عنصر کی کمی بیشی ہے۔ سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ آپ اس وقت کون سے نتھنے سے سانس لے رہے ہیں۔ ایک نتھنے کو ناک پر انگلی رکھ کر بند کریں اور سانس لیں پھر دوسرا نتھنا بند کر کے سانس لیں۔ آپ کو پتا چل جائے گا کہ اس وقت کوئی ایک نتھنا بند ہے یا نہیں۔ دونوں نتھنوں سے خارج ہونے والا سانس کبھی ایک جیسا نہیں ہوتا۔ دونوں نتھنوں سے خارج ہونے والے سانس کی سمت اور زاویہ مختلف ہوتا ہے۔ آپ اپنی ناک کے آگے ہتھیلی رکھ کر اور زور سے سانس خارج کر کے اس کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ سانس نتھنے کے مختلف پوائنٹس سے گزر کر باہر جاتا اور ایک خاص سمت میں اور خاص فاصلہ تک جاتا ہے۔ مثلاً:

1- جب مٹی کا عنصر غالب ہوتا ہے تو سانس نتھنے کے وسط سے خارج ہوتا اور سیدھا رہتا ہے۔
2- پانی کا عنصر غالب ہو تو سانس قدرے نیچے کی طرف رہتا ہے اور نتھنوں کے نچلے حصہ سے خارج ہوتا ہے۔
3- آگ کا عنصر غالب ہو تو نتھنوں کے اوپر سے خارج ہوتا ہوا سانس اوپر کی طرف رہتا ہے۔

4- ہوا کا عنصر نمایاں طور پر سانس کو ایک خاص زاویئے پر خارج کرتا ہے۔

5- جب ایتھر کا عنصر غالب ہو تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ سانس کا اخراج بہت مدہم ہے اور ہتھیلی پر صرف سانس کی گرمی محسوس ہوتی ہے۔

سانس کے اخراج کا انداز سمجھنے کا ایک اور طریقہ نتھنوں کے آگے آئینہ رکھ کر اس پر سانس چھوڑنا ہے مثلاً اگر بخارات آئینے کو ڈھانپ لیں تو مٹی کا عنصر غالب ہے۔2- آئینے پر بخارات آدھے چاند کی شکل اختیار کرلیں تو پانی کے عنصر غالب ہونے کی نشاندہی ہے۔ 3- نکون کی شکل آگ کے عنصر کو ظاہر کرتی ہے۔4- بیضوی شکل ہوا کے عنصر کے غلبہ کی عکاسی کرتی ہے جبکہ 5- چھوٹے چھوٹے دھبے ایتھر کو ظاہر کرتے ہیں۔غلبہ کا تعین ہو جانے کے بعد اصلاح ممکن ہو جاتی ہے۔اصلاح کے لیے درج ذیل مدرا سے استفادہ کیا جاسکتا ہے۔

1- گیان مدرا	انگوٹھے کی بالائی پور کو پہلی انگلی کی بالائی پور سے ملائیں	یہ مدرا یادداشت، دماغی قوت اور قوت ارتکاز کو بڑھاتا ہے۔ بہت سی ذہنی کیفیات مثلاً دباؤ، تناؤ کو دور کیا جاسکتا ہے۔
2- وائیو مدرا (ہوا)	انگشت شہادت کی بالائی پور کو انگوٹھے کی جڑ میں رکھیں اور انگوٹھے کو آہستگی سے دبائیں	جوڑوں کے درد، گنٹھیا، دوران خون کے نقائص اور تبخیر کا علاج
3- شنیا مدرا (ایتھر)	درمیانی انگلی کی بالائی پور کو انگوٹھے کی جڑ میں رکھیں اور انگوٹھے سے اس کو ہلکا سا دبائیں	بہرا پن، کان درد اور چکر آنے کا علاج
4- پرتھوی مدرا (مٹی)	دوسری انگلی کی بالائی پور کو انگوٹھے کی بالائی پور سے ملائیں اور باقی انگلیاں سیدھی رکھیں	جسمانی کمزوری کی شفا بخشی کرتا اور بھرپور طاقت دیتا ہے

5- سن مدرا (آگ)	دوسری انگلی کی نوک کو انگوٹھے کی جڑ میں رکھیں اور انگوٹھے کو ہلکا سا دبائیں	یہ مدرا جسم میں حدت پیدا کرتا چربی تحلیل کرنے میں مدد دیتا اور نظام ہضم بہتر بناتا ہے
6- ورن مدرا (پانی)	چھوٹی انگلی کی نوک کو انگوٹھے کی بالائی پور سے ملائیں	خون کی کثافتوں کو دور کرتا اور جلدی بیماریوں کو شفا دیتا ہے
7- پران مدرا	چھوٹی انگلی اور دوسری انگلیوں کی بالائی پوروں کو انگوٹھے کی بالائی پور سے ملائیں	زندگی کی طاقت کو بڑھاتا۔ تھکاوٹ دور کرتا اور آنکھوں کو طاقت دیتا ہے
8- لنگ مدرا	دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں سے گزار کر پھنسائیں۔ بائیں انگوٹھے کو بالکل سیدھا رکھیں لیکن اس کے گرد دائیں انگوٹھے اور دائیں انگشت شہادت سے گھیرا ڈالیں	جسم میں گرمی پیدا کرتا۔ کھانسی، زکام اور بخار کے انفیکشن کو ختم کرنے کے لیے جسم کو موسم کی تبدیلی کے خلاف قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔
9- ایان مدرا	دوسری اور تیسری انگلی کی بالائی پوروں کو انگوٹھے کی بالائی پور سے ملائیں	منہ، آنکھوں، کانوں اور ناک سے فاضل مادوں کے اخراج میں مدد دیتا۔ قبض دور کرتا اور معدے کے درد میں افاقہ دیتا ہے
10- ایان اور وائیو مدرا	اس میں ایان اور وائیو دونوں مدرا باری باری اپنائیں	دل کے امراض کی شدت کم کرتا ہے ہارٹ اٹیک میں فرسٹ ایڈ کا کام دیتا ہے۔ دل کی دھڑکن بہتر بناتا ہے۔
11- ویانا مدرا	انگشت شہادت اور درمیانی انگلی کی بالائی پوروں کو انگوٹھے کی جڑ سے ملائیں	بلڈ پریشر کنٹرول کرتا ہے۔

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر

ذہنی دباؤ' کیمیکلز' ورزش کی کمی' ناقص غذائیت اور شدید تر جذبات جیسے عوامل ہمارے جسم کو عدم توازن سے دوچار کرنے میں۔ یہاں تک کہ معمولی سا انحراف بھی پورے جسمانی نظام کو اس طرح متاثر کرتا ہے کہ یہ روانی کے ساتھ مزید کام نہیں کر سکتا۔ جس طرح ہمارا جسم منفی اثرات پہ ردعمل کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اسی طرح یہ معمولی سے اصلاحی اقدام سے توازن کی طرف بھی واپس آ سکتا ہے۔ جب آپ کسی ریکی ماسٹر کے پاس جاتے ہیں تو وہ اپنے مشاہدات کی بنیاد پر تشخیص کرتا یا کرتی ہے کہ آپ کا جسم کہاں عدم توازن کا شکار ہے۔ کیا جسم میں بہت زیادہ گرمی ہے یا سردی ہے' کوئی کمی یا بہتات ہے اور پھر وہ متاثرہ مقام پر ریکی دے کر توازن بحال کرنے کی کوشش کے ساتھ ساتھ آپ کو غذا' لائف سٹائل یا کسی معاون علاج (یوگا' ہومیوپیتھی' چی گانگ وغیرہ میں سے کسی) کا مشورہ دیتا ہے۔

ریکی علاج کے تین بنیادی اصول یہ ہیں کہ:

1- ہمارے جسم کا داخلی ماحول زیادہ تر اسی طرح کام کرتا ہے جس طرح فطرت میں ہمارا خارجی ماحول کرتا ہے۔
2- ہمارے جسمانی نظام کے کسی ایک نقطہ میں عدم توازن علامتیں اور مرض پیدا کر سکتا ہے۔
3- جسم میں توازن لانا (توانائی کا بہاؤ معمول میں لانا ہی) ریکی کا اصل ہدف ہے۔

جسم کے مختلف اعضا پر ہاتھ رکھ کر ریکی دینے کی ضرورت اس لیے ہوتی ہے کہ:

گردے:

- ہماری جینیاتی ساخت رکھتے ہیں۔
- تولیدی' ڈھانچہ جاتی' اعصابی اور اینڈوکرائن نظاموں کو باہم مربوط کرتے ہیں۔
- جسم کی بنیادی توانائیوں میں سے ایک..... جوہر..... کو ذخیرہ کرتے ہیں۔

تلی:

- توانائی کی پیداوار' میٹابولزم' انہضام اور اخراج کو کنٹرول کرتی ہے۔
- غذائیت اور ریکی کو خون میں تبدیل کرتی ہے۔
- تھائی رائیڈ ہارمون کی پروڈکشن پر اثر انداز ہوتی ہے۔

دل:

- ذہن اور جذبہ کو کنٹرول کرتا ہے۔
- خون اور دوران خون کے نظام کا نگران ہے۔

جگر:

- خون کے بہاؤ اور تقسیم کو کنٹرول کرتا ہے۔
- جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کا ذمہ دار ہے۔
- جذبات کے اظہار پر اثر انداز ہوتا' جذباتی توانائی کو پُرسکون کرتا ہے۔
- خون کو ذخیرہ کرتا ہے۔

❖....❖....❖

مرچو
اللہ کار میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

حرفِ آخر

یہ کتاب کس طرح وجود میں آئی

کچھ سال پہلے میں نے ایک خواب دیکھا۔ میں نے خواب میں دیکھا کہ ٹکاٹا اپنے کچھ کاغذات مرتب کرنے کی کوشش کر رہی ہیں۔ خواب ہی میں وہ دوسری طرف مڑیں اور کہا..... میں چاہتی ہوں کہ تم میری سیکرٹری بن جاؤ اور میرے کاغذات سنبھالو۔ اس درخواست یا حکم پر میرا فوری ردعمل خواب میں بھی یہ تھا..... میں یہ کام شاید خوش اسلوبی سے نہ کر سکوں۔ لکھنے پڑھنے میں مَیں کبھی بھی اچھی نہیں رہی۔ بچپن میں مجھے ذہنی نشوونما میں خلجی کا مرض رہا ہے۔ میں تو ہجے بھی درست طور پر نہیں کر سکتی۔

ایک سال کے قریب گزر گیا۔ میری آسٹرولوجر "سو" نے ایک دن مجھ سے پوچھا۔ کیا ریکی کے بارے میں کوئی کتاب لکھنے میں تمہاری دلچسپی نہیں ہے؟ اسے پتا چلا تھا کہ ایک ایجنٹ کسی ایسے فرد کی تلاش میں ہے جو کئی برسوں سے ریکی کی پریکٹس کر رہا ہو۔ وہ اس سے ریکی پر کتاب لکھوانا چاہتا ہے۔

اب بیداری کی حالت میں بھی میرا جواب وہی تھا جو میں نے گرینڈ ماسٹر ٹکاٹا کو خواب میں دیا تھا۔ البتہ اس میں اتنا اضافہ کر دیا کہ ریکی ایک زبانی روایت اور تسلسل میں چلا آنے والا دستور العمل ہے۔ اس میں بھلا لکھنے لکھانے کی کیا بات ہے۔

میں نے جو کچھ کہا' اسے خود ایک اجنبی کی طرح سنا لیکن پھر میرے ذہن میں

ایک گھنٹی سی بجی۔ مجھے اپنا خواب یاد آ گیا۔ شاید ٹکاٹا مجھ سے یہی کام کروانا چاہتی ہیں۔ میں نے خود سے کہا..... اگر یہ کتاب لکھی جائے گی تو پھر میں اسے خود ختم نہیں کروں گی۔ یہ کائنات ہی مجھے اسے لکھنے سے روکے گی۔ اگر میں یہ کتاب لکھنے کے لیے پیدا ہوئی ہوں تو پھر ریکی خود اس میں مدد کرے گی۔ میں نے "سو" سے کہا مجھے ایجنٹ کا فون نمبر دو۔ "سو" نے مجھے رابطہ نمبر دے دیا اور پھر ٹیلی فون لائن پر دوسری طرف سوسن نام کی ایک ایجنٹ تھی۔ وہ ریکی پر کتاب لکھوانے پر تیار تھی۔ ٹھیک ہے میں نے کہا..... لیکن میں پہلے ایک خاکہ تیار کروں گی۔

یہ سب کچھ بہر حال میرے لیے مبہم سا تھا۔ میں نے اس سے پہلے کبھی ایسا کام نہیں کیا تھا۔ مجھے پتا چلا کہ سوسن کے پاس ایک گھوڑا ہے جس کے ایک پاؤں میں عفونت پھیل چکی ہے۔ میں نے اسے مشورہ دیا کہ ہم دونوں ملتے ہیں۔ میں اسے ریکی کی سپردداری دینے کی کوشش کرتی ہوں تا کہ وہ اپنے گھوڑے کا علاج خود کر سکے۔ اس طرح ہم مل کر کام کر سکیں گی اور اسے بھی معلوم ہو جائے گا کہ یہ طریقہ علاج کیا ہے۔ ہم اپنی کتاب کے پراجیکٹ پر بھی بات کر سکیں گی اور مجھے اندازہ ہو جائے گا کہ کس طرح پیش رفت کی جائے۔

سوسن ایک گاؤں کے خوبصورت چرچ میں رہتی تھی۔ میں نے اسے ٹاور روم میں ابتدائی سپردداریاں دیں۔ جب میں نے سوسن کو سکھانا شروع کیا تو برفباری ہونے لگی اور جب ہم نے آنکھیں کھولیں تو سارا گاؤں برف کا سفید گالا بن چکا تھا۔ یہ منظر سحر انگیز تھا۔ میں نے اسے نیک فال قرار دیا۔

واپس لندن آنے کے بعد میں نے اپنی ریکی ماسٹر وانجا سے رابطہ کیا اور اس سے پوچھا کہ اگر میں ریکی پر کتاب لکھوں تو اس کا ردعمل کیا ہوگا اور اگر میں یہ کتاب اس کے حوالے سے لکھوں تو کیا وہ اس کی اجازت دے گی۔ وانجا نے میرے پراجیکٹ کی بھرپور حمایت کی اور کہا کہ ٹھیک ہے۔ تم میرے حوالے سے کتاب لکھو اور میرے تجربات اس میں شامل کر لو۔ میں نے اپنی روحانی استاد کی آشیرواد حاصل کرنے کے لیے پیغام فیکس کیا (اپنے اساتذہ کا احترام)

خاکہ ترتیب دینا آسان رہا۔ میں نے خود ہی مرتب کرلیا۔ انہی دنوں ایک دفعہ میں اپنے میڈی ٹیشن سنٹر سے کار پر واپس آ رہی تھی۔ کار میں کچھ اور لوگ بھی تھے۔ رستے میں، میں نے اپنے پراجیکٹ کا ذکر کیا اور کہا کہ مجھے ایڈیٹنگ کے لیے کسی کی مدد درکار ہوگی۔ ڈایانا نام کی ایک خاتون اسی کار میں بیٹھی تھی۔ اس سے میری شناسائی ابھی زیادہ نہیں ہوتی تھی اس نے بتایا کہ وہ ایک ایڈیٹر ہے اور اسے میری مدد کر کے خوشی ہوگی۔ میں نے پیشکش کی کہ بدلے میں اسے اور اس کے شوہر کو فرسٹ اور سیکنڈ ڈگری کی سپردداریاں دوں گی۔

لیکن پھر کئی مہینے گزر گئے یہاں تک کہ ایک پبلشر نے میرا خاکہ قبول کرلیا۔ اس دوران میں تو جیسے اسے بھول ہی گئی تھی لیکن اب اسے عملی صورت دینا تھی۔ میں نے محسوس کیا کہ میں اس وقت تک کچھ نہ کرسکوں گی جب تک کنٹریکٹ نہ ہو اور ایک کمپیوٹر نہ خرید لوں جس میں سپل چیک (Spell Check) بٹن ہو۔ مسودہ مکمل کرنے کے لیے میرے پاس صرف تین ماہ تھے۔ میں نے کچھ سوچے سمجھے بغیر ایک کمپیوٹر خرید لیا۔ مجھے اس کے استعمال کا بھی علم نہیں تھا یہاں تک کہ میں ٹائپ کرنا بھی نہیں جانتی تھی۔

کمپیوٹر استعمال کرنا سیکھنے میں مجھے چودہ دن لگے۔ اس دوران میرا لیپ ٹاپ ہی میرا مستقل ساتھی تھا۔ میرے گھر والے اور دوست میری مدد کو آ گئے۔ جس کو بھی کمپیوٹر استعمال کرنے کی تھوڑی بہت مہارت تھی وہ مجھے بڑے جوش و خروش کے ساتھ سکھا رہا تھا۔ میں نے ایسی ڈنر پارٹیاں چھوڑ دیں جن میں اپنا کمپیوٹر نہیں لے جا سکتی تھی۔ ٹرین میں ایک سفر کے دوران بھی یہ میرے ساتھ تھا۔ مجھے اندیشہ تھا کہ میرے برابر بیٹھا مسافر اس قیمتی مشین پر کافی نہ چھلکا دے چنانچہ میں نے اسے کہہ دیا کہ میں ایک جنونی عورت ہوں۔ وہ ایک کمپیوٹر ایکسپرٹ نکلا اور مجھے وہ سب کچھ سکھانے پر تیار ہوگیا۔ جو میں سمجھنا چاہتی تھی اور پھر گوتھن برگ سے مالمو تک کے تین گھنٹہ کے سفر کے دوران وہ مجھے بہت سی باریکیاں سمجھاتا رہا۔

میں نے ہر باب کے لیے ایک فائل بنائی۔ جب میری فائلیں مرتب ہوگئیں تو میں نے لکھنا شروع کردیا۔ میں نے ہمیشہ اپنے کام کی ابتدا تخلیقی توانائی کو بہاؤ میں لانے

کے لیے ذہنی ریکی کے ساتھ کی ہے۔ اس کتاب کا کام بھی روزانہ شروع کرنے سے پہلے میں اپنی تخلیقی توانائی کو متحرک کرتی رہی ہوں۔ یہ کام کرنے کے دوران ایک دن مجھے پیغام موصول ہوا..... اس تحریر میں ہم آئیں گے..... میرا لکھنے کا تجربہ ایسے تھا جیسے میں کمپیوٹر کو ریکی دے رہی ہوں۔ 30 ہزار لفظ اپنے دماغ سے نچوڑ کر باہر لانے کی بجائے ایسے لگتا تھا کہ یہ لفظ میرے دل سے نکل رہے ہیں۔

کتاب لکھنے کے دوران میں نے اپنے پرانے ریکی شاگردوں اور دوستوں سے رابطہ کیا اور انہیں اپنے واقعات بھجوانے کے لیے کہا تاکہ انہیں اپنی کتاب میں شامل کرسکوں۔ یہ پراجیکٹ مکمل کرنا بھی ایک زبردست تجربہ رہا۔

میرا خیال ہے کہ میں ریکی کو آپ تک ایک پُرجوش تجربے کی صورت میں پہنچانے میں کامیاب رہی ہوں۔ اس ایڈونچر میں میرے ساتھ رہنے کا شکریہ۔ سٹاروارز میں ایک بوڑھے جنگجو نے جو کچھ کہا تھا۔ میں بھی آپ سے وہی کہنا چاہتی ہوں..... ''قوت ہمیشہ آپ کے ساتھ رہے۔''

❖....❖....❖

ویب سائٹس

1. The REIKI Association

   e-mail: reikiassoc-admn@compuserve.com
   www.reikiassociation.org.uk

2. The REIKI Alliance

   e-mail: reikialliance@compuserve.com
   www.reikialliance.org.uk

3. European Office

   e-mail:100125.466@compuserve.com

4. REIKI Outreach International

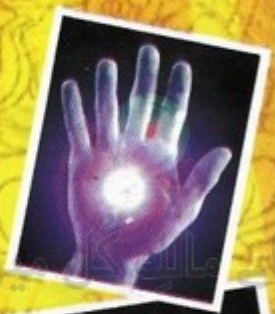
   www.annieo.com/reikioutreach

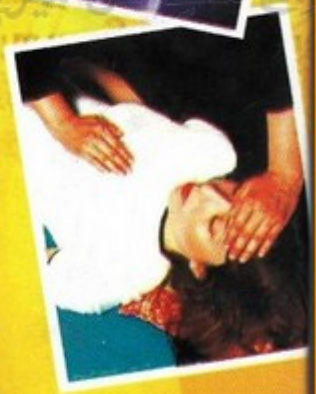
❖....❖....❖

مرچُو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ------ آمین

حفظان صحت پر دنیا کی بہترین طبع زاد کتب اور مستند کتابوں کے تراجم

خوراک، بیماریاں اور علاج	ٹی کولن کیمبل پی ایچ ڈی، مترجم: طاہر منصور فاروقی
اپنی جلد کی حفاظت کیجئے	ایلن برمبرگ، مترجم: ربیعہ طاہر
خواتین کی صحت (حصہ اول) مکمل صحتمند عورت	مترجم: ظہیر احمد انجم
خواتین کی صحت (حصہ دوم) سن یاس	مترجم: ظہیر احمد انجم
مثالی مردانہ صحت	پیٹر بیکر/ ترجمہ: ظہیر احمد انجم
دل کی حفاظت	ایل سیئرز، ایم ڈی/ طاہر منصور فاروقی
ہیپاٹائٹس	جیمز ایل اکورڈ، ایم ڈی/ اعجاز احمد رانا
دلچسپ اور عجیب انسانی جسم	ڈاکٹر سٹیفن جوآن/ ظہیر احمد انجم
برڈ فلو	مارک سائجیل ایم ڈی/ ظہیر احمد انجم
سائی نوسائٹس سے بچاؤ	رابرٹ، ایس ایوکر/ محمد رضا
حصول نیند کے جدید طریقے	پروفیسر اعجاز احمد محمود
آنکھوں کی صحت	ڈاکٹر رابرٹ بینسکن/ قاضی ذوالفقار محمد
آسان یوگا	لوسی لیڈل/ اعجاز احمد رانا
مکمل جسمانی فٹس	لارنس ای مورہاؤس/ اعجاز احمد رانا
دمہ کا مقابلہ کیجئے	رابرٹ ایس ایوکر اور ڈاؤنیلسن/ ریاض محمود انجم
جسمانی دردیں اور ان کا علاج	فلپ گولڈ برگ/ طاہر منصور فاروقی
جب ڈاکٹر بیمار پڑتے ہیں، اپنا علاج کیسے کرتے ہیں؟	کال اورے/ طاہر منصور فاروقی
ہائی بلڈ کولیسٹرول	ڈاکٹر کرشن گپتا
آنکھوں کی حفاظت	ڈاکٹر ولیم ایچ بیٹس
آسان گھریلو علاج	ایچ۔ کے باکھرو
دواؤں کے بغیر علاج (اول، دوئم)	ایچ۔ کے باکھرو





تخلیقات: علی پلازا، چوک مزنگ اڈا، لاہور

فون 042-7238014

ویب سائٹ: www.takhleeqatbooks.com

ای میل: takhleeqat@yahoo.com